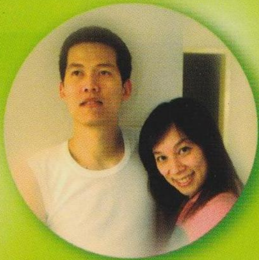
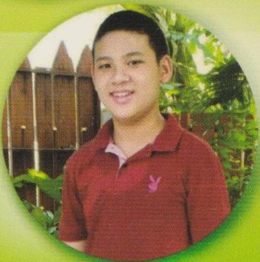
การดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน

เล่ม 1







การดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เล่ม 1

“ก้าวสู่สุขภาพดี มีชีวิตแบบพอเพียง”



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

โทรศัพท์/โทรสาร 0 2203 2855

www.bangkok.go.th/health

@bma.health

พิมพ์ครั้งที่ : 4 พ.ศ. 2561

พิมพ์ที่ : บริษัท เอกพิมพ์ไท จำกัด
94 ม.10 ซอยบรมราชชนนี117 ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ 10170
Tel : 0-2888-8152, 0-2888-8121, 0-2888-8486 Fax : 0-2888-8121 E-mail : akepimthai_gr1@yahoo.com

ISBN : 978-616-272-197-7


Lady Luck

สารของผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

พลตำรวจเอก อัศวิน ขวัญเมือง



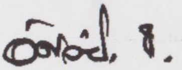


สารของ
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร
พลตำรวจเอก อัศวิน ขวัญเมือง

กรุงเทพมหานคร เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษมีอำนาจหน้าที่ในการ บำบัดทุกข์บำรุงสุขแก่ประชาชน อีกทั้งยังเป็นเมืองขนาดใหญ่ที่กำลังพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการขยายตัวของเมืองในปัจจุบัน ทำให้มีจำนวนประชากรโยกย้ายเข้ามาพักอาศัยและประกอบอาชีพต่างๆ เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความเร่งรีบในการดำรงชีวิตและมีพฤติกรรมบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป ประกอบกับไม่มีเวลาออกกำลังกาย จึงมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคภัยและมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยโดยตรง ดังนั้นการดูแลให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ผมและคณะผู้บริหารกรุงเทพมหานครมีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมและสร้างสุขภาพที่ดีแก่ประชาชน รวมทั้งพัฒนาและขับเคลื่อนการแพทย์และสาธารณสุขตามนโยบาย “ผลักดันทันใจ แก้ไขทันที NOW” ให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อก้าวเข้าสู่ยุค Thailand 4.0 โดยให้ความสำคัญ กับการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่ายสุขภาพในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และสร้างเสริมสุขภาวะ ที่ดีแก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ในทุกพื้นที่อย่างทั่วถึงและเท่าเทียม เพื่อนำกรุงเทพมหานคร ก้าวสู่ความเป็นมหานครที่มีการพัฒนาในระดับสากล มีบริการที่เป็นเลิศและทันสมัย ตอบสนอง ต่อความต้องการของประชาชน เพื่อการเป็นเมืองน่าอยู่อย่างยั่งยืน

สำนักอนามัย เป็นหน่วยงานหนึ่งของกรุงเทพมหานครที่มีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนการสร้างสุขภาวะที่ดีให้ครอบคลุมทุกมิติ โดยเฉพาะในมิติของการสร้างความรู้ความเข้าใจและความตระหนักในการป้องกันโรค รวมถึงการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลให้กับประชาชน โดยการบูรณาการความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างเสริมวินัยในการดูแลสุขภาพร่างกาย ที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในสังคม

หนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนเล่มนี้ จะช่วยเป็นสื่อประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนได้รับทราบบริการด้านสุขภาพของกรุงเทพมหานคร ทั้งในส่วนของสถานที่ตั้งและข้อมูลบริการ ตลอดจนความรู้ในการดูแลสุขภาพและการป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสม อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสุขภาพทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ซึ่งจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี มีความสุขและนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป



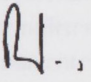
(พลตำรวจเอก อัศวิน ขวัญเมือง)
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร



สารของ
รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร
นายทวีศักดิ์ เลิศประพันธ์

การเปลี่ยนแปลงของประเทศไทยที่ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว การเตรียมความพร้อมและการพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพทั้งในเรื่องการสร้างเสริม ป้องกัน และเฝ้าระวังโรคให้ได้มาตรฐานนับเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เนื่องจากการมีอายุที่ยืนยาวขึ้นมักควบคู่กับสภาพร่างกายที่เสื่อมลงตามวัย ส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังมากขึ้น ด้วยความตระหนักและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพประชาชนทุกกลุ่มวัย กรุงเทพมหานครซึ่งเป็นเมืองหลวงของประเทศจึงได้พัฒนาการดำเนินงานด้านการแพทย์และสาธารณสุข โดยเน้นบูรณาการการมีส่วนร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาสังคม และประชาชน เพื่อให้ประชาชนได้รับการดูแลสุขภาพและบริการด้านสาธารณสุขที่มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน ควบคู่กับการพัฒนาองค์ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อกระตุ้นและสร้างความเข้าใจให้เกิดความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ (Health Literary) แก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะสามารถนำพาประเทศไทยก้าวสู่การพัฒนายุค Thailand 4.0 เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

เพื่อให้บรรลุเป้าประสงค์ในการดูแลให้ประชาชนกรุงเทพมหานครมีสุขภาวะที่ดีสามารถดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง กรุงเทพมหานครจึงดำเนินงานด้านสาธารณสุขที่ครอบคลุมทุกมิติ รวมทั้งส่งเสริม ความรู้ ข้อมูล และบริการสาธารณสุขแก่ประชาชน โดยจัดทำหนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เพื่อเป็นคู่มือในการดูแลสุขภาพเบื้องต้นประจำครอบครัว ส่งผลให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ แนะนำผู้อื่นได้ และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข



(นายทวีศักดิ์ เลิศประพันธ์)
รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

สารของ
ปลัดกรุงเทพมหานคร
นายภัทรุตม์ ทรรทรานนท์



การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาวะที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจนั้น ต้องอาศัยการดำเนินงานด้านสาธารณสุขที่มีความครอบคลุมทุกมิติ ซึ่งมุ่งเน้นการดำเนินงานด้านสุขศึกษา และส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน รวมถึงการพัฒนาบริการด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม โดยการส่งเสริมการให้ความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร รวมทั้งการสร้างกระแสการมีส่วนร่วมของประชาชนจนเกิดเป็นภาคีเครือข่าย ด้านการสร้างเสริมสุขภาพอันจะนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

กรุงเทพมหานครตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพแก่ประชาชนทุกกลุ่มวัย จึงได้จัดทำหนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนเล่มนี้ขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ประชาชนกรุงเทพมหานคร ได้รับทราบข้อมูล เพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจและสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรค ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนรับทราบการบริการด้านสาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร อันจะเป็นการสนับสนุนให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่นให้มีภาวะสุขภาพที่ดี มีความสุขคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป

(นายภัทรุตม์ ทรรทรานนท์)
ปลัดกรุงเทพมหานคร



สารของ
รองปลัดกรุงเทพมหานคร
นางวันทนีย์ วัฒนะ

กรุงเทพมหานครเป็นศูนย์กลางพัฒนาและขับเคลื่อนในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้าน เศรษฐกิจ สังคม การศึกษา และเทคโนโลยี ซึ่งการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตคนเมืองเป็นสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้ คนกรุงเทพมหานครมีแนวโน้มเป็นโรคคนเมืองสูงขึ้น กรุงเทพมหานครตระหนักถึงปัญหา ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนเป็นสำคัญ จึงมุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันและ ควบคุมโรค การรักษาพยาบาล และฟื้นฟูสุขภาพแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน ตลอดจน สนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมของประชาชนและทุกภาคส่วนของสังคมเป็นภาคีเครือข่ายใน การดูแลสุขภาพ อันเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาสุขภาพ ของประชาชนให้มีสุขภาพที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

หนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนที่สำนักอนามัยจัดทำขึ้นในครั้งนี้เป็นอีก หนึ่งช่องทางในการเผยแพร่ส่งเสริมความรู้ในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคแก่ประชาชน โดย กระตุ้นย้ำเตือนให้ประชาชนเกิดความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ สามารถประเมินสุขภาพ ด้วยตนเอง สร้างพฤติกรรม ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ตลอดจนเป็นคู่มือในการดูแลสุขภาพและ ป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัว ตลอดจนสามารถ ขยายผลไปสู่ชุมชนในพื้นที่ให้มีสุขภาวะที่ดี ไม่เจ็บป่วย ด้วยโรคที่ป้องกันได้ต่อไป

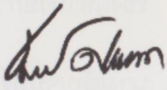
(นางวันทนีย์ วัฒนะ)
รองปลัดกรุงเทพมหานคร

สารของ
ผู้อำนวยการสำนักอนามัย
นายชวินทร์ ศิรินาค



สำนักอนามัย กรุงทพมหานคร มีภารกิจหลักในการดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชน ในกรุงเทพมหานคร ภายใต้วิสัยทัศน์ " มหานครสุขภาพดี ทุกชีวีแข็งแรง ทุกแห่งปลอดโรค"ซึ่งดำเนินงานครอบคลุมทั้ง 4 มิติ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพ การควบคุมและป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และ การฟื้นฟูสุขภาพ โดยบูรณาการการทำงานร่วมกับทุกภาคส่วน เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับการพัฒนาระบบบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่ได้มาตรฐาน พร้อมขับเคลื่อนการดำเนินงานตามนโยบายด้านคุณภาพชีวิตผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร อันจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง สามารถดูแลตนเองและพึ่งพาตนเองเป็นอย่างดี เพื่อเป็นกำลังสำคัญของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศต่อไป

การสร้างเสริมสุขภาพที่ดีด้วยการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพแก่ประชาชน นับเป็นภาระกิจสำคัญที่จะช่วยพัฒนาด้านสุขภาพ ดังนั้นสำนักอนามัยจึงได้จัดทำหนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เพื่อเป็นสื่อกลางในการสร้างความรู้ ความเข้าใจ เพื่อให้ประชาชนเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพอนามัยและการป้องกันโรคที่ถูกต้อง เลือกใช้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขได้อย่างเหมาะสม มอบแก่ประชาชนเพื่อเป็นคู่มือสุขภาพประจำครอบครัว อันจะส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพอนามัย ที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป



(นายชวินทร์ ศิรินาค)
ผู้อำนวยการสำนักอนามัย

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

พลตำรวจเอก อัศวิน ขวัญเมือง
ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

นายทวีศักดิ์ เลิศประพันธ์
รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

นายภัทรุตม์ ทรรทรานนท์
ปลัดกรุงเทพมหานคร

นางวันทนีย์ วัฒนะ
รองปลัดกรุงเทพมหานคร

นายชวินทร์ ศิรินาค
ผู้อำนวยการสำนักอนามัย

สุนทร สุนทรชาติ
รองผู้อำนวยการสำนักอนามัย

นายวงวัฒน์ ลิ่วลักษณ์
รองผู้อำนวยการสำนักอนามัย

นางเพ็ญจันทร์ เจียมกรกต
รองผู้อำนวยการสำนักอนามัย

คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการ

ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย

คณะบรรณาธิการฝ่ายวิชาการ
สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข
สำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด
สำนักงานสัตวแพทย์สาธารณสุข
สำนักงานชันสูตรสาธารณสุข
สำนักงานสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม
กองสร้างเสริมสุขภาพ
กองควบคุมโรคติดต่อ
กองควบคุมโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
กองการพยาบาลสาธารณสุข
กองทันตสาธารณสุข
กองเภสัชกรรม
กองสุขาภิบาล
ศูนย์บริการสาธารณสุข 7
ศูนย์บริการสาธารณสุข 37
ศูนย์บริการสาธารณสุข 46
ศูนย์บริการสาธารณสุข 52
ศูนย์บริการสาธารณสุข 56

ดำเนินการโดย

กลุ่มพัฒนาสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ
สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

คำนำ

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ได้จัดทำหนังสือการดูแลสุขภาพฯ เล่มนี้ขึ้น ตามนโยบายของกรุงเทพมหานครเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ทุกคนในแต่ละครอบครัว ชุมชน และสังคมได้รับความรู้ด้านสุขภาพอย่างถูกต้อง เหมาะสมกับสภาพปัญหาและวิถีการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความเข้าใจ ตระหนัก และเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพดีและคุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบด้วยสาระสุขภาพที่น่ารู้ของแต่ละวัย เริ่มตั้งแต่อยู่ในครรภ์ แรกเกิด วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ จนกระทั่งวัยสูงอายุ

หนังสือการดูแลสุขภาพฯ เล่มนี้สำเร็จลงได้รับความอนุเคราะห์เนื้อหาที่เกี่ยวข้องด้านการแพทย์ และสาธารณสุขกับการเลี้ยงดูเด็กจากส่วนราชการต่างๆ ของสำนักอนามัย รวมทั้งสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย โดยมุ่งหวังให้ประชาชนนำไปใช้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของตนเองและทุกคนในครอบครัวเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีและมีส่วนร่วมในการพัฒนาให้กรุงเทพมหานครให้เป็นเมืองที่น่าอยู่อย่างยั่งยืน

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

สารบัญ


"สุขภาพดี เริ่มที่คุณ
และครอบครัว"







ชีวิตดีๆ ที่ลงตัว



ก่อนมีครอบครัว

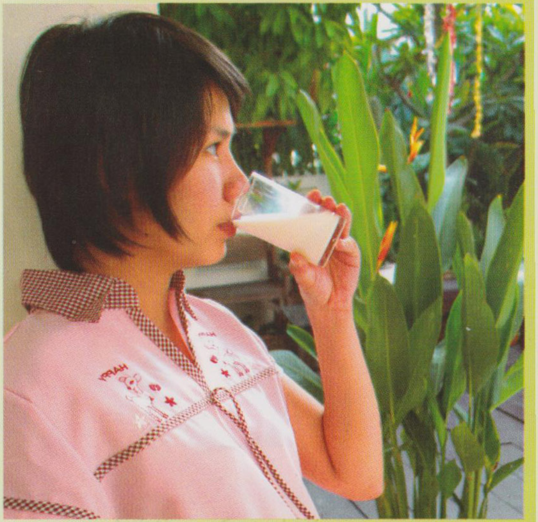
ท่านผู้อ่านครับก่อนอื่นผมขอแนะนำตัวกับทุกท่านก่อน ผมชื่อ วีรพล อายุ 30 ปี ครอบครัวมีฐานะปานกลาง คุณพ่อและคุณแม่ของผมเกษียณอายุราชการแล้วทั้งคู่ ปัจจุบันผมเป็นพนักงานของบริษัทประกันภัยมีพี่สาว 1 คนอายุแก่กว่าผม 6 ปี เป็นพนักงานบัญชีของบริษัทเอกชน มีหลานชาย 1 คน อายุ 7 ปี ที่สำคัญอีก 3 เดือน บ้านเรากำลังจะมีสมาชิกใหม่ เพราะผมกำลังจะสละโสดแล้วครับ

ผมเชื่อว่าหลายท่านคงมีความคิดเหมือนผมว่า "การเริ่มต้นชีวิตครอบครัว คือ การแต่งงาน" แต่ท่านเคยฉุกคิดหรือไม่ว่า สิ่งที่ควรปฏิบัติก่อนการแต่งงาน คือ อะไร?

เมื่อตัดสินใจใช้ชีวิตร่วมกัน มีหลายสิ่งที่เราต้องเตรียมทั้งเรื่องการ์ดเชิญ ของชำร่วย ชุดวิวาห์ และอื่นๆ อีกจิปาถะ ทำให้ลืมนึกถึงเรื่องสำคัญมากๆ เรื่องหนึ่งไป แต่โชคดีที่คุณแม่ของวิชชุดาเตือนให้เราไปตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน โดยคุณหมอจะซักประวัติเกี่ยวกับสุขภาพ และตรวจเลือดเพื่อค้นหาความเสี่ยงต่างๆ รวมทั้งคอยให้คำปรึกษา และวางแผนในการตั้งครรภ์ร่วมกัน

คุณหมอแนะนำว่า "หากคุณยังไม่พร้อมจะมีลูก หมอแนะนำให้หาวิธีคุมกำเนิด เช่น กินยาคุมกำเนิด การฉีดยาคุมกำเนิดทุก 3 เดือน ที่สำคัญคุณผู้หญิงควรมีลูกคนแรกก่อนอายุ 35 ปี เพื่อลดอัตราเสี่ยงของความพิการของเด็กจากความผิดปกติทางโครโมโซม ครับ"

หลังจากรอผลการตรวจไม่นานนัก คุณหมอก็เรียกเราเข้าไปพบ และบอกว่า "ขอแสดงความยินดีด้วยครับ ผลการตรวจสุขภาพและตรวจเลือดของคุณทั้งคู่ปกติครับ" เราทั้งคู่รู้สึกโล่งใจอย่างบอกไม่ถูก เพราะนั่นหมายถึง "จุดเริ่มต้นของการเริ่มชีวิตครอบครัว" ของเรา



ระหว่างตั้งครรภ์

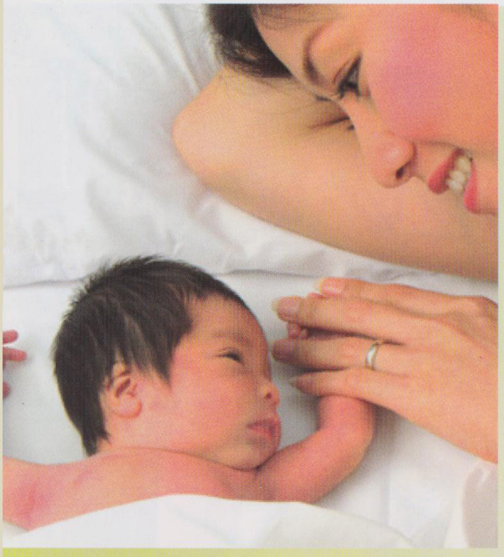
หลังแต่งงานเราไปปรึกษาคุณหมอ เรื่องการมีลูก คุณหมอบอกว่าเราทั้งคู่ไม่มีใครเป็นหมัน แต่อาจจะเกิดจากความเครียด ทำงานหนัก หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ จึงแนะนำให้เราหาเวลาไปพักผ่อนบ้าง ผมกับภรรยาจึงตัดสินใจไปพักผ่อนชายทะเล โดยมีคนช่วยลุ้นอยู่ที่บ้านอีกหลายคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณแม่ของผม

บ่ายวันหนึ่งหลังกลับจากการไปพักผ่อนได้เดือนเศษ เสียงโทรศัพท์ดังขึ้นที่ห้องทำงานของผม "กริ๊ง...กริ๊ง...สวัสดีครับ ต้องการพูดสายกับใครครับ..." เสียงที่ตอบกลับมาเป็นเสียงของภรรยาผม "พี่พลเรากำลังจะมีลูกแล้วค่ะ..." ผมบอกข่าวดีกับเพื่อน และรีบกลับไปหาเธอที่บ้านด้วยความดีใจอย่างยิ่ง

วันรุ่งขึ้นเราไปพบหมอที่คลินิก หมอบอกว่าตั้งครรภ์ได้ประมาณ 1 เดือนแล้ว คุณหมอจึงแนะนำให้ฝากครรภ์ทันทีที่ทราบว่าท้อง เพราะในช่วงตั้งครรภ์ ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ รู้จักการสังเกตอาการเตือนที่แตกต่างกันไปในแต่ละช่วงอายุครรภ์ รวมทั้งแนะนำให้ศึกษา การปฏิบัติตนขณะตั้งครรภ์ หรือปรึกษาแพทย์ พยาบาล ถ้ามีข้อสงสัย และย้ำในตอนท้ายว่า " ไปตรวจครรภ์ตามนัดทุกครั้งนะครับ เพราะจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของลูกในครรภ์"

5 เดือนผ่านไป " อุ๊ย ! " เสียงภรรยาผมอุทาน และพูดว่า "สงสัยลูกจะดิ้นค่ะ รู้สึกเหมือนปลาตอดตุบ ตุบเลย" ผมเอาหูไปแนบที่ท้องภรรยาเผื่อลูกจะเตะบ้าง ทุกคนหัวเราะความเห่อลูกของผม

คุณหมอบอกวิชชุดาว่า "ช่วงเดือนสุดท้ายคุณควรเตรียมดูแลทำความสะอาดหัวนม อย่าให้อุดตัน ฝึกหายใจโดยใช้กระบังลม และหากมีอาการเจ็บท้องถี่ มีมูกเลือดหรือน้ำใสๆออกทางช่องคลอดให้รีบไปโรงพยาบาลเพื่อรอคลอดครับ ข้อสำคัญคุณควรเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียว อย่างน้อย 6 เดือน เพราะในนมแม่มีสารอาหารที่มีประโยชน์และมีภูมิต้านทานโรคแก่เด็กมากมายทีเดียว และยังเป็นการสร้างสายใยรักความผูกพันระหว่างแม่กับลูกอีกด้วยครับ"



แรกเกิด...

วินาทีที่ผู้ที่เป็นพ่อแม่......เฝ้ารอคอยมานานก็มาถึง เช้าวันเสาร์ เวลา 7.30 น. น้องส้ม ลืมตาดูโลกด้วยร่างกายที่สมบูรณ์ เมื่อเห็นหน้าลูกน้ำตาแห่งความสุขไหลออกมาด้วยความปลื้มปิติ หลังจากวิชชุดากลับมาถึงห้องพัก พยาบาลพาน้องส้มมาส่งให้และบอกว่า "ลูกสาวคุณแข็งแรงมากค่ะ ลองให้ลูกดูดนมดูนะคะ"

วิชชุดาถามคุณพยาบาลว่า "เพิ่งคลอดเมื่อกี้จะมีนมให้ลูกหรือคะ" "มีซิคะ ยิ่งให้ลูกดูดเร็ว ดูดบ่อย น้ำนมจะมาเร็วและมีปริมาณเพียงพอสำหรับเด็กค่ะ นอกจากนี้น้ำนมที่มีสีเหลืองในช่วงวันแรกๆ จะมีภูมิต้านทานโรคมากทีเดียวค่ะ แต่ก่อนให้ลูกดูดนมต้องทำความสะอาดหัวนม และลานนมด้วยสำลีชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วก่อนนะคะ"

คุณพยาบาลยังบอกอีกว่าหลังการให้นมต้องอุ้มลูกพาดบ่าเพื่อให้เด็กเรอออกมา ท้องจะได้ไม่อืด

"...ก๊อก...ก๊อก" คุณหมอเปิดประตูเข้ามา "คุณและลูกดูแข็งแรงดี หมอจะให้กลับบ้านแล้วนะครับ เพราะลูกของคุณไม่น่าจะมีปัญหาเรื่องตัวเหลือง แต่ไม่ต้องกังวลนะครับ เพราะเด็กที่เกิดใหม่มักมีอาการตัวเหลือง ตาเหลืองได้มากที่สุดในช่วง 3 -4 วันแรก ซึ่งจะลดลงได้เอง แต่ถ้าอาการเหลืองไม่ลดลงให้มาพบหมอตรวจอีกครั้งตอนอายุ 7 วันนะครับ" "หมอฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรคให้ลูกคุณที่ต้นแขนตั้งแต่แรกเกิด อาจจะมีตุ่มหนองเกิดขึ้น ไม่ต้องทำอะไรกับแผลนะครับ เพราะมันจะยุบหายไปเอง ส่วนวัคซีนอื่นๆให้พาเด็ก ไปรับวัคซีนตามกำหนดในสมุดบันทึกสุขภาพ และตรวจพัฒนาการตามวัยไปด้วย"



ตั้งแต่น้องส้มเกิดมา เราพาแกไปรับวัคซีนตามกำหนดในสมุดบันทึกสุขภาพทุกครั้ง ซึ่งคุณพยาบาลแนะนำว่า “หลังฉีดวัคซีนอาจจะมีไข้ คุณแม่อย่าลืมรับยาลดไข้ไปด้วยนะคะ ถ้าแกมีไข้ให้เช็ดตัวด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำก๊อกจนไข้ลง อ้อ...ตอนที่น้องส้มอายุครบ 6 เดือนให้เริ่มอาหารเสริมได้แล้วค่ะ เพื่อฝึกให้เด็กเรียนรู้รสชาติและรูปแบบของอาหาร โดยช่วงแรกต้องเริ่มให้อาหารทีละชนิดจะได้ทราบว่าเด็กแพ้อาหารชนิดใดหรือไม่ อาจจะเริ่มด้วยกล้วยบด น้ำส้ม และข้าวบด ที่ค่อยๆเพิ่มอาหารชนิดอื่นเข้าไปทีละชนิด เช่น ไข่แดง ฟักทอง ค่อยๆให้ทีละน้อย ประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ นะคะ อ้อ....อย่าลืมมารับวัคซีนครั้งต่อไป ตามกำหนดในสมุดบันทึกสุขภาพนะคะ”

ก้าวสู่.......โลกกว้าง

เด็กวัยก่อนเข้าเรียนเป็นวัยแห่งความซน และชอบแสวงหาความรู้จากสิ่งต่างๆ การเลี้ยงดูเด็กวัยนี้ควรใช้การพูดด้วยเหตุผล เน้นเรื่องระเบียบวินัย กฎกติกา ฝึกให้เด็กช่วยเหลือกิจวัตรประจำวันของตนเอง และ**พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็ก**

เผลอแป๊ปเดียวน้องส้มอายุ 8 เดือนแล้ว และก็คลานเก่งมาก อยู่ไม่เป็นที่เลยเรียกว่าจอมซนทีเดียว

เสียงคุณย่าตะโกนขึ้นว่า "ตาพล หนูส้มคลานไปที่พัดลมแล้วลูก" ผมรีบวิ่งเข้าไปอุ้ม แต่ดูท่าทางแกจะไม่พอใจนัก "ซนจริงนะเรา" แล้วผมกับภรรยาก็ช่วยกันเก็บ**ของทุกอย่างที่คิดว่าจะเป็นอันตรายกับลูกไว้ในที่ที่แกหยิบไม่ถึง** และปรึกษากันว่าจะไปหาซื้อของเล่นพวกบล็อกไม้ ลูกบอล หรือเพลงเพราะๆให้แกไว้เล่นและฟัง เพื่อเป็นการฝึกพัฒนาการ แต่ต้องระวัง**ของเล่นชิ้นเล็กๆที่อาจจะหลุดลงคอ เวลาแกกัดหรือเอาเข้าปาก**

"ช่วงนี้รู้สึกว่าน้องส้มเอาแต่ใจตัวเองมากกว่าเมื่อก่อนมากค่ะ" วิชชุดาบ่นกับแม่ของตน "ก็เป็นอย่างนี้แหละจ่ะ **เด็กอายุขวบกว่าๆกำลังอยู่ในวัยอยากรู้อยากเห็น** เลยดูเหมือนแกดื้อเอาแต่ใจ คนเลี้ยงต้องเหนื่อยกันหน่อย ลูกต้องค่อยๆ สอน เป็นการฝึกวินัยไปในตัวด้วยไงจ๊ะ"

อีก 1 เดือนน้องส้มจะไปโรงเรียนแล้วจึงต้องฝึกให้น้องส้ม ช่วยเหลือกิจวัตรประจำวันของตัวเองให้มากที่สุด เช่น การแปรงฟัน การกินอาหาร ที่สำคัญทุกคนในบ้านต้องไม่ลืมที่จะให้คำชมเชยแก่น้องส้มเวลาที่ทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตัวเองเพื่อเป็นการให้กำลังใจแก่เด็ก



“โครม....” เสียงน้องส้มวิ่งชนตะกร้าของเล่นล้ม “ทำอย่างนี้ ไม่น่ารักเลยค่ะ...เวลาคุณพ่อทำของหล่น คุณพ่อเก็บหรือเปล่าน้า” “เก็บค่ะ” เธอจึงถามลูกต่อว่า “ทำไมหนูไม่เก็บตะกร้าของเล่นล่ะคะ คุณพ่อทำของหล่นยังเก็บเลยใช่มั้ยคะ น้องส้มพยักหน้าแล้วจึงก้มลงเก็บตะกร้าของเล่น “เก่งมากค่ะ....”

สองสามเดือนมานี้ ผมกับภรรยาสังเกตว่าน้องส้มเบื่ออาหาร กินข้าวได้น้อยลงมาก จึงพาไปพบคุณหมอ “ช่วงนี้ไม่ทราบว่าทำไมแกกินข้าวได้น้อย ลองเปลี่ยนอาหารให้ก็ไม่กิน” ผู้เป็นแม่มีสีหน้าวิตกกังวล

คุณหมอตอบว่า “ไม่ต้องกังวลจนเกินไปครับ เพราะนอกจาก คุณจะไม่สบายใจแล้ว อาจจะสร้างความกดดันให้ลูกได้ คุณหมอแนะนำให้เปลี่ยนพฤติกรรมการกินของน้องส้ม เช่น ให้กินข้าวพร้อมกับสมาชิกคนอื่นๆ ไม่ควรมีกิจกรรมใดๆ ขณะกินอาหาร หรือให้เด็กกินขนมก่อนมื้ออาหารที่สำคัญ ควรกำหนดเวลาในการกินอาหารไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อมื้อ ฯลฯ



วันนี้น้องส้มตื่นเช้าเป็นพิเศษ เพราะเป็นวันเสาร์ หลังจากกินข้าวแล้วก็รีบไปเล่นบล็อกไม้ที่คุณยายเพิ่งซื้อมาฝาก ปกติแล้วการเล่นที่น้องส้มโปรดปรานมากที่สุด คือ การเล่นบทบาทสมมุติ โดยน้องส้มชอบเล่นเป็นคุณหมอ ให้คุณย่าเป็นคนไข้ คุณหมอเคยบอกว่าเด็กช่วงวัยนี้เป็นวัยที่ชอบเล่นมาก ไม่ว่าจะเป็นการฟังนิทาน เล่นบทบาทสมมุติ เล่นของเล่นต่างๆ เพราะนั่นเป็นวิธีการเรียนรู้ของเด็ก ดังนั้นของเล่นที่ดีต้องมีความปลอดภัยเหมาะสมตามวัย และพัฒนาการของเด็กที่สำคัญ ไม่ควรให้เด็กเล่นคนเดียวตามลำพัง “เล่นอะไรอยู่จ๊ะ สนุกมั้ยคะ ขอพ่อเล่นด้วย ได้มั้ย “ได้ค่ะ” น้องส้มตอบเสียงแจ๋ว



เข้าโรงเรียน

เช้าวันจันทร์น้องส้มสาวน้อยวัย 8 ปี ตื่นนอนแต่เช้าแต่งชุดนักเรียน นั่งกินอาหาร แล้วจึงไปกราบคุณย่าที่บัดนี้อายุ 70 ปีแล้ว "คุณย่า ส้มไปโรงเรียนแล้วนะคะ สวัสดีค่ะ" พร้อมก้มลงกราบที่ตัก คุณย่าลูบศีรษะหลานด้วยความรักและพูดว่า "ตั้งใจเรียนนะลูก" กิจวัตรเหล่านี้เป็นสิ่งที่น้องส้มปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน

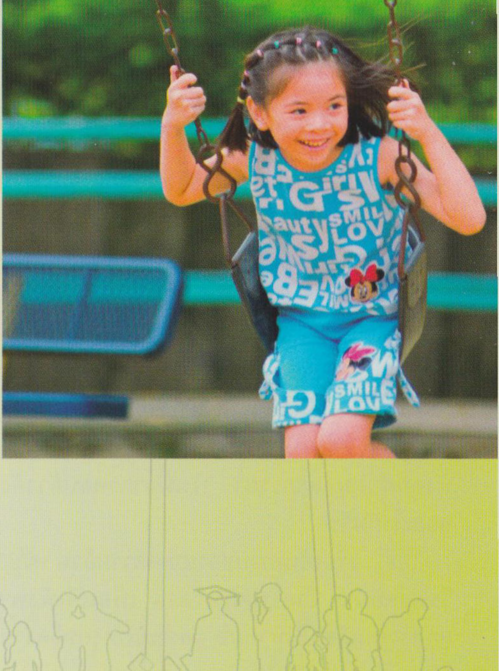
น้องส้มอยู่ชั้นป. 2 เป็นเด็กที่เรียกได้ว่าเรียนเก่งทีเดียว คุณครูประจำชั้นบอกว่า น้องส้มเป็นเด็กที่มีสมาธิและจินตนาการมาก อาจจะเป็นเพราะวันหยุดสุดสัปดาห์ครอบครัวของผมจะมีกิจกรรมทำร่วมกัน ในสถานที่ต่างๆ เสมอ เช่น ออกกำลังกาย ไปพิพิธภัณฑ์เด็ก อุทยานการเรียนรู้ ร้านหนังสือที่มีมุมหนังสือของเด็ก ฯลฯ จึงทำให้น้องส้มเป็นเด็กที่รักการอ่านและมีสมาธิ

คุณแม่ขา "มีอะไรให้หนูช่วยมั้ยคะ" เด็กน้อยถามเสียงใส "อืม...ช่วยหยิบผักมาล้างให้หน่อยได้มั้ยจ๊ะ" น้องส้มล้างผักไปคุยกับผู้เป็นแม่ไป "คุณแม่ทำโน่นทำนี่เยอะแยะไปหมด เหนื่อยมั้ยคะ วิชชุดาซึ่งกำลังหั่นผักใส่หม้อตอบลูกสาวตัวน้อยว่า "ไม่เหนื่อยหรอกจ้า เพราะบ้านเราอยู่กันแบบพอมีพอกิน และเรามีนางฟ้าน้อยๆที่น่ารัก นิสัยดีเป็นกำลังใจอยู่นี่จ๊ะ" วิชชุดามองดูลูกสาวด้วยความปลื้มใจ

เปิดภาคเรียนหน้าน้องส้มจะขึ้นชั้น ป.4 แล้ว ปัจจุบันการเรียนการสอน และอุปกรณ์ต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปจากสมัยที่ผมเรียนอย่างมาก ทำให้ผมต้องพัฒนาตัวเองให้ทัน ไม่อย่างนั้นอาจจะตกยุคได้

“คุณพ่อขา วันนี้ส้มมีเรียนวิชาคอมพิวเตอร์ เรื่องการใช้งานคอมพิวเตอร์เบื้องต้นค่ะ ก็สนุกดี ในเครื่องมีเกมสนุกๆเยอะแยะเลยค่ะพ่อ” น้องส้มเล่าเรื่องที่โรงเรียนด้วยน้ำเสียงเจื้อยแจ้ว

“วิ ช่วงนี้น้องส้มมีท่าทางผิดปกติ เช่น ง่วงนอน ไม่อยากอ่านหนังสือ หงุดหงิดง่ายบ้างมั้ย” “มีอะไรหรือเปล่าคะ แกก็ดูปกติดีนี่คะ วิชชุดา รอคำตอบจากสามีเช่นกัน “เห็นแกพูดเรื่องเกมคอมพิวเตอร์บ่อยๆ เลยกลัวว่าจะติดเกม จนเสียการเรียน และสุขภาพ ถ้าวิ แน่ใจว่าไม่มีอะไรผิดปกติก็คงไม่มีปัญหาอะไรมั้งจ๊ะ”





วัย.....หัวเลี้ยวหัวต่อ

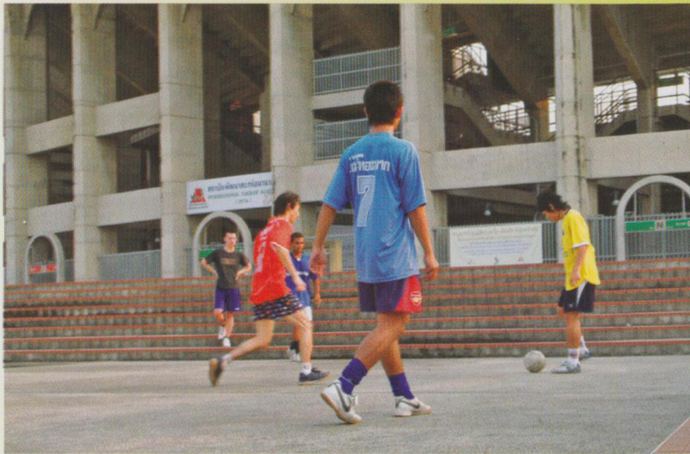
"ตะลึง สถิติผู้ป่วยซึมเศร้าพุ่งสูงในกลุ่มวัยรุ่น สาเหตุจากยาลดความอ้วน" ข้อความพาดหัวข่าวหน้าหนึ่งของหนังสือพิมพ์ฉบับเช้าวันนี้ ผมอ่านแล้วรู้สึกว่า เกิดอะไรขึ้นกับอนาคตของประเทศ ผู้ที่ผลิตยาประเภทนี้ไม่นึกถึงความเสียหายที่จะเกิดกับประเทศบ้างหรือ

ขณะที่ผมและภรรยานั่งคุยกันอยู่ พี่วรพรพี่สาววัย 46 ปี ของผมที่เพิ่งกลับมาจากตลาด เดินมานั่งคุยกับผมและภรรยา "วันนี้อากาศอบอ้าวจัง คุยอะไรกันจ๊ะ"

"อ๋อ... เรื่องอันตรายของยาลดความอ้วน ครับ" วีรพลตอบ "อืม...พูดถึงเรื่องนี้ เพื่อนพี่เพิ่งพาลูกสาวคนเดียวไปหาหมอ เพราะแกหงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ และมีอาการซึมเศร้าอยู่บ่อยๆ หมอบอกว่าอาการดังกล่าวเป็นผลของการซื้อยาลดความอ้วนกินเองนานเป็นปี และให้เพื่อนพี่ดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะถ้ามีอาการซึมเศร้ามากๆ อาจจะทำให้ทำร้ายตัวเองได้"

"น่ากลัวจังเลยนะคะ" วิชชุดากล่าวในตอนท้าย และตั้งใจว่าจะระวังไม่ให้เหตุการณ์เหล่านี้ เกิดขึ้นกับลูกของตน

วันนี้เป็นวันหยุด หลังกินอาหารเช้าพี่พรเดินไปนั่งนอกชานหน้าบ้าน ผมจึงเดินเข้าไปคุยด้วย "เป็นอะไร หรือเปล่าพี่" "ก็นิดหน่อยจ่ะ ห่วงตาเต้ยน่ะ พลน่าจะรู้ว่าช่วงวัยรุ่นอาจจะทำให้เด็กมีอนาคตที่ดี หรือเสียอนาคตได้ ที่พี่หวั่นใจอยู่ก็เรื่องผู้หญิง



นี่แหละ อีกอย่างเต้ยเป็นผู้ชายถ้ามีปัญหาอาจจะไม่สะดวกใจที่จะคุยเรื่องพวกนี้กับพี่" สีหน้าของวรพรมีความกังวลอยู่ไม่น้อย "ใจเย็นๆ ก่อนครับ อาจจะไม่มีอะไรก็ได้ ตาเต้ยเองก็เป็นเด็กเรียบร้อย แล้วผมจะคอยดูให้ ยังไงผมก็เคยผ่านวัยแกมาก่อน" ผมตอบพี่สาวเพราะไม่อยากให้กังวลจนเกินไป

"ไปไหนมาตาเต้ย... มาคุยกันหน่อยซิไอ้หลานชาย" ผมถามหลานชายที่อายุย่างเข้า 17 ปี ซึ่งพ่อแม่แยกทางกันตั้งแต่เต้ยอายุเพียง 2 ปี "ไปอ่านหนังสือบ้านเพื่อนมาครับ อีก 2 สัปดาห์จะสอบปลายภาคแล้วครับ" เต้ยตอบผู้เป็นน้า "เมื่อเช้าแม่ของเต้ยคุยกับน้าว่าเป็นห่วงเต้ย เรื่องการคบเพื่อนโดยเฉพาะผู้หญิง" เต้ยทำหน้างงๆ กับคำพูดของวีรพล "เรื่องอะไรหรือครับ" "ตอนนี้เต้ยเป็นหนุ่มแล้ว แม่เค้ากลัวว่าเต้ยจะชิงสุกก่อนห่าม แต่แม่เค้าไม่ได้กล่าวหาเต้ยนะ เพียงแต่เดี๋ยวนี้มีสิ่งยั่วยุมาก" ผมพูดกับหลานชายด้วยความเป็นห่วง "ไม่ต้องห่วงครับน้าพล เต้ยรักแม่ แม่ทำงานเหนื่อยทุกวันนี้เพื่อเต้ย เต้ยจะไม่ทำให้แม่ผิดหวังครับ" "ดีมาก...หลานชาย" ผมตบไหล่เต้ยด้วยความภูมิใจแทนพี่วรพร

สิ่งที่น่าเป็นห่วงอีกเรื่องหนึ่งสำหรับเด็กวัยนี้ คือ เรื่องยาเสพติด เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยคึกคะนอง อยากทดลอง และเลียนแบบเพื่อน

"อ้าว...เต้ยกลับมาแล้วเหรอ" วิชชุดาเอ่ย "ว่าแต่เต้ยไปไหนมาจ๊ะ เห็นปกติจะกลับเร็วกว่านี้"

"ไปเยี่ยมเพื่อนที่โรงพยาบาลมาครับน้าวิ เค้ามีอาการประสาทหลอน หูแว่ว คิดว่าจะมีคนมาฆ่าตัวเอง ทางบ้านเลยพาไปโรงพยาบาล เห็นหมอบอกว่าเพื่อนเต้ยติดยาเสพติด และใช้ยามากจนเกินขนาด ตอนนี้ยังจำใครไม่ค่อยได้ พยาบาลบอกว่าดีขึ้นเยอะแล้ว คิดว่าอีกประมาณ 1 เดือนน่าจะกลับบ้านได้ เต้ยนึกว่าจะต้องเสียเพื่อนคนนี้ไปแล้ว"



ช่วงฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง

ช่วงนี้พี่พรหงุดหงิดกับทุกเรื่อง และมีท่าทางอิดโรย อ่อนเพลียมาก บางครั้งเคยได้ยินเธอบ่นว่ารู้สึกคันตามผิวหนัง ร้อนวูบวาบ นอนไม่ค่อยหลับ บางคืนก็ตื่นกลางดึก

ดิฉันและพี่พรจึงไปพบคุณหมอ เล่าอาการทั้งหมดให้ฟัง คุณหมอบอกว่า "เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้กับคนวัยทอง เกิดจากการลดลงอย่างรวดเร็วของฮอร์โมนเอสโตรเจน ทำให้เกิดภาวะการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย อารมณ์ รวมถึงภาวะกระดูกพรุนด้วย แต่คุณยังมีอาการไม่มาก ไม่จำเป็นจะต้องให้ฮอร์โมนเอสโตรเจน เพียงแค่หาเวลาออกกำลังกาย แต่อย่าหักโหม ฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ หลีกเลี่ยงภาวะเครียด"

วรพรถามคุณหมอว่า " แล้วจะต้องให้ฮอร์โมนเอสโตรเจน เมื่อไหร่คะ" หมอตอบว่า "ผู้ที่อยู่ในวัยทองไม่จำเป็นต้องได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจนทุกราย หากอาการไม่รุนแรงมากขึ้น ตอนนี้หมอว่าคุณปฏิบัติตามที่หมอแนะนำก่อนดีกว่าครับ ถ้าไม่ดีขึ้นอาจจะต้องพิจารณาตรวจร่างกายเพิ่มเติม"

สำหรับสตรีวัยทองอย่างพี่สาวผม การตรวจหามะเร็งเต้านม และมะเร็งปากมดลูก รวมทั้งความหนาแน่นของกระดูก เพื่อระวังภาวะกระดูกพรุน ถือเป็นหัวใจสำคัญของการดูแลสุขภาพของวัยนี้ และหากพบอาการผิดปกติในระยะแรกๆ จะเป็นผลดีต่อการรักษาอีกด้วย

"เป็นยังไงบ้างครับ พี่พรอาการดีขึ้นมั้ย" ผมถามพี่สาวด้วยความเป็นห่วง "พี่คิดว่าดีขึ้นนะจ๊ะ ไม่ค่อยหงุดหงิด นอนหลับสบายดี เพราะได้ออกกำลังกายและฝึกสมาธิ"

"แล้วชายวัยทองมีอาการเหมือนหญิงวัยทองมั้ย" อาการที่แสดงว่ากำลังจะเข้าสู่ชายวัยทอง เช่น อาการร้อนวูบวาบตามร่างกายแต่น้อยกว่าผู้หญิง หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ ความจำเสื่อม โกรธง่าย ขี้หงุดหงิด อ่อนเพลีย ฯลฯ ฟังอาการแล้วเข้าข่ายข้อไหนบ้างหรือเปล่าคะ"

"คิดว่ายังนะจ๊ะ....แต่ต่อไปไม่แน่เหมือนกัน"



ความภาคภูมิแห่งชีวิต

"คุณย่าขา ส้มมาแล้วค่ะ" น้องส้มร้องเรียกคุณย่าพร้อมกับโผเข้าไปกอดผู้เป็นย่า "วันนี้ส้มจะอ่านเรื่องพระธรรมคำสอน ให้คุณย่าฟังนะคะ ว่าแต่คุณย่ากินข้าว และยาหรือยังคะ" "เรียบร้อยแล้วจ้ะ"

วิชชุดาขอตัวไปดูความเรียบร้อย และความสะอาดของห้องนอนผู้เป็นแม่สามี ยายส้มจึงเริ่มอ่านหนังสือให้คุณย่าฟัง ทำให้ผมนึกถึงเมื่อครั้งที่คุณแม่ยังรับราชการ คุณแม่จะเป็นผู้หญิงที่เก่งทั้งนอกบ้านและในบ้านเพราะคุณแม่จะสอนการบ้านและทำกับข้าวที่แสนอร่อยให้คุณพ่อและลูกๆ กินหลังจากผมแต่งงาน คุณแม่ก็ยังไม่ยอมวางมือจากจากการทำอาหารซะทีเดียวเพราะกลัวคนในบ้านไม่เห็นความสำคัญของตน แต่ในที่สุดคุณแม่เริ่มรู้สึกถึงความปวดเมื่อยขณะปรุงอาหาร ที่สำคัญคุณพ่อก็มาเสียชีวิต คุณแม่จึงให้วิรับหน้าที่นี้แทนและแยกมาอยู่ที่เรือนนี้กับป้าพร้อม

"ตาพล....ตาพล" เสียงหญิงชราวัย 70 ปีเรียกลูกชายของตน "ครับคุณแม่" "ไปดูแม่วิกับแม่พร้อมซิ ทำไมหายไปนานนัก" "ได้ครับ" ผมรับคำแล้วขึ้นไปตามภรรยากับป้าพร้อม ปล่อยให้น้องส้มพูดคุยและบีบนวดให้คุณย่า

วันนี้เป็นวันสงกรานต์ และเป็นวันเกิดของน้องส้ม หลังจากน้องส้มใส่บาตรเรียบร้อยแล้วคนแรกที่น้องส้มคิดว่าจะไปกราบเพื่อขอพรในวันเกิด คือคุณย่าที่แสนใจดี นั่นเอง

"จำได้มั้ยคะ ว่าวันนี้เป็นวันอะไร" หญิงชราวัย 70 ปีครุ่นคิดเท่าไหร่ก็คิดไม่ออก จึงถามหลานสาวว่า "มันเป็นวันอะไรล่ะลูก ความจำของย่าไม่ดี นึกเท่าไหร่ก็นึกไม่ออก" "ก็วันเกิดของหนูไงคะคุณย่าและหนูก็อยากมากราบขอพรจากคุณย่าค่ะ"

"โถ่ อุตส่าห์นึกถึงย่า ไม่ลืมย่า ขอให้หลานมีความสุขความเจริญนะลูก"



น้องส้มกราบลงที่ตักและกอดผู้เป็นย่า วิชชุดาแทบกลั้นน้ำตาไว้ไม่อยู่ "เมื่อคืนคุณย่าหลับดีมั้ยคะ" น้องส้มถาม "นอนไม่ค่อยหลับหรอกหลาน ก็หลับๆ ตื่นๆ ทั้งคืนตามธรรมดาของคนแก่นั่นแหละ"

วิชชุดาเหลือบไปเห็นสำรับกับข้าว จึงถามคุณแม่ว่า "กับข้าวไม่อร่อยหรือคะ ดูกับข้าวไม่พร่องเลย" "ไม่ใช่อย่างนั้นหรอก แต่แม่รู้สึกท้องอืดๆ ไม่อยากกินน่ะ" "งั้นกลางวันวันนี้หนูจะทำก๋วยเตี๋ยวปลากระพง และมะละกอสุกมาให้ดีมั้ยคะ" วิชชุดาถาม

"ขอบใจนะแม่วิ" หญิงชรามองดูลูกสะใภ้ด้วยสายตาที่เอ็นดู ถึงแม้จะมองไม่ชัดเพราะสายตาฝ้าฟางลงด้วยอายุที่มากขึ้น

ขณะที่ผม กับภรรยาและส้มคุยกับคุณแม่อยู่ มีเสียงคนคุยกันกำลังเดินตรงมาที่เรือน "มาทำอะไรกันเยอะแยะไปหมด มีเรื่องอะไรกันหรือ" เสียงหญิงชราถามด้วยความสงสัย

ผมจึงบอกคุณแม่ที่มีสีหน้าตกใจว่า "ไม่มีอะไรหรอกครับคุณแม่ วันนี้เป็นวันสงกรานต์ ผมและทุกคนในบ้านก็เลยจะมารดน้ำขอพรจากคุณแม่ครับ "หญิงชราวัย 70 ปี น้ำตาเอ่อด้วยความปลื้มใจที่ทุกคนในครอบครัวไม่เคยลืมตนเลย และคิดในใจว่าช่างโชคดีจริงๆที่มีลูกหลานแบบนี้"



ก้าวสู่สุขภาพดี มีชีวิตแบบพอเพียง



เริ่มต้นชีวิตครอบครัว





ตรวจสุขภาพก่อนแต่ง

ก่อนที่จะสร้างครอบครัวร่วมกัน คู่รักควรไปพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพ ตรวจเลือดเพื่อทราบหมู่เลือด ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด ตรวจหาพาหะของโรคธาลัสซีเมีย (โรคโลหิตจางจากพันธุกรรม) ตรวจหาการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่ เชื้อไวรัสตับอักเสบบี ซิฟิลิส โรคเอดส์ ตรวจหาภูมิคุ้มกันของโรคหัดเยอรมัน (เฉพาะผู้หญิง)

❖ **ถ้าพบว่าไม่มีภูมิคุ้มกันต่อไวรัสตับอักเสบบี** ควรฉีดวัคซีน แต่ถ้าเป็นพาหะของโรค (หมายถึงมีส่วนของเชื้อโรคอยู่ในร่างกาย แต่ไม่แสดงอาการและไม่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้) ก็ควรดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และยาบางชนิดที่มีผลต่อตับ ตรวจเลือดดูการทำงานของตับเป็นระยะ

❖ **หากฝ่ายหญิงไม่มีภูมิคุ้มกันของหัดเยอรมัน** ควรฉีดวัคซีนและต้องคุมกำเนิดอย่างน้อย 3 เดือนหลังจากฉีดวัคซีน

❖ **ถ้าพบว่าทั้งคู่เป็นพาหะของโรคธาลัสซีเมีย** จะมีโอกาสเสี่ยงที่ลูกจะเป็นโรคนี้ ซึ่งแพทย์จะให้คำปรึกษาและร่วมกันวางแผนก่อนการตั้งครรภ์

อาการที่ต้องรีบไปพบแพทย์

- มีเลือดออกทางช่องคลอด
- ปวดท้องน้อย
- ลูกดิ้นน้อยลง
- บวม ปวดศีรษะ
- จุกแน่นลิ้นปี่ ฯลฯ



เตรียมตัวเป็นแม่

คู่สมรสที่มีความพร้อมในการมีบุตร ควรมีบุตรคนแรกก่อนฝ่ายหญิงอายุ 35 ปี เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดความพิการจากความผิดปกติทางโครโมโซม เช่น กลุ่มอาการดาวน์ เป็นต้น ซึ่งหากประจำเดือนไม่มาตามกำหนด ให้ตรวจสอบการตั้งครรภ์จากปัสสาวะ โดยหาซื้อแผ่นทดสอบจากร้านขายยา ถ้าพบว่า ตั้งครรภ์ควรรีบไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลหรือศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน หญิงตั้งครรภ์จะได้รับการตรวจสุขภาพ ตรวจครรภ์ เจาะเลือด ฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก และได้รับธาตุเหล็กและวิตามินเสริม

ในช่วง 3 เดือนแรก ของการตั้งครรภ์เป็นช่วงที่ต้องปรับตัวเนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ประกอบกับอาจมีอาการแพ้ท้อง ว่าที่คุณพ่อจึงควรเอาใจดูแลเป็นพิเศษ

นอกจากนั้นช่วงนี้มีโอกาสแท้งได้ง่ายและเป็นช่วงการสร้างอวัยวะของทารกในครรภ์จึงห้ามซื้อยากินเอง หลีกเลี่ยงการกระแทกบริเวณช่องท้อง แต่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ ถ้าไม่เคยแท้งมาก่อน

เมื่อตั้งครรภ์ได้ 4-6 เดือน จะเริ่มรู้สึกว่าลูกดิ้น อาจจะปัสสาวะบ่อยขึ้น เพราะมดลูกที่โตขึ้นกดเบียดกระเพาะปัสสาวะ ดังนั้นควรใส่เสื้อผ้าหลวมๆ ห้ามกลั้นปัสสาวะ ควรกินอาหารที่มีเส้นใยสูงเช่น ผัก ผลไม้ ดื่มน้ำให้เพียงพอ และออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินหรือกายบริหาร เพื่อลดอาการท้องผูก **ห้ามออกกำลังกายในท่านอนหงาย** เพราะมดลูกจะกดทับหลอดเลือดดำใหญ่ในท้องทำให้หน้ามืดเป็นลมได้

เมื่อเข้าเดือนที่ 7 จะรู้สึกอึดอัดแน่นท้องและเหนื่อยง่ายขึ้น ให้ทำงานเบาๆ พักเป็นช่วงๆ ฝึกหายใจโดยใช้กระบังลม โดย "หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ" สังเกตอาการผิดปกติ เช่น เลือดออกทางช่องคลอด ลูกดิ้นน้อยลง บวม ปวดศีรษะ จุกแน่นลิ้นปี่ หรืออาการผิดปกติอื่น ถ้ามีอาการดังกล่าวให้รีบไปพบแพทย์

ช่วงเดือนสุดท้าย อย่าทำงานหนักและเตรียมความพร้อมในการไปคลอด เมื่อมีอาการเจ็บท้องถี่ มีมูกเลือด หรือน้ำใสออกทางช่องคลอดควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อรอคลอด



วัยแรกเกิด - 6 ปี



: วัยที่ต้องการการดูแล เอาใจใส่ให้มีพัฒนาการเจริญเติบโตตามวัย
ทั้งร่างกายและจิตใจ



นมแม่แน่กว่าใคร

การที่เด็กได้รับนมแม่ในช่วง 6 เดือนแรกอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้เด็กอารมณ์ดี มีความเชื่อมั่นในตัวเอง พร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ รอบตัว เพราะการให้นมแม่ ลูกจะได้รับการโอบอุ้ม และโต้ตอบระหว่างแม่และลูก ขณะลูกดูดนมจากอกแม่ ได้สบตาแม่ จมูกได้กลิ่นกายแม่ ลิ้นรับรสน้ำนม หูได้ยินเสียงหัวใจแม่ และเสียงรอบตัว

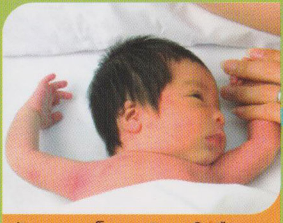
นมแม่เป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารกและมีประโยชน์มากมาย เพราะมีสารอาหารที่ครบถ้วนเหมาะสมกับลูก ซึ่งจะช่วยให้ลูกฉลาดและแข็งแรง โดยเฉพาะโปรตีนในนมแม่ที่ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคภูมิแพ้ในเด็ก มีสารต้านการอักเสบ และภูมิคุ้มกันจากแม่ที่จะถ่ายทอดโดยตรงถึงลูกผ่านทางน้ำนม ช่วยลดโอกาสการติดเชื้อจากโรคต่างๆ

เคล็ดลับความสำเร็จการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ "ดูดเร็ว ดูดบ่อย ดูดถูกวิธี"

1. ลูกต้องได้ดูดนมแม่ครั้งแรกเร็ว ภายในครึ่งชั่วโมงแรกหลังคลอดช่วยให้น้ำนมแม่ออกมาเร็ว
2. ลูกต้องได้ดูดนมแม่จากอกบ่อยๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง เพื่อให้นมแม่ผลิตออกมาได้มากพอ
3. ลูกต้องได้ดูดนมแม่อย่างถูกวิธีคือท้องแม่แนบท้องลูกและให้ปากลูกงับหัวนมแม่ให้ถึงลานนมเพื่อให้ลูกใช้ลิ้นรีดน้ำนมออกมาจากเต้านมแม่ได้ดี

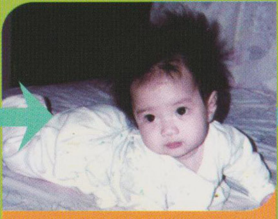
เรียนรู้เข้าใจพัฒนาการลูก

พ่อแม่ทุกคนต้องการเลี้ยงดูเด็กให้มีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย พัฒนาการในที่นี้ หมายถึง การเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย สติปัญญา ภาษา อารมณ์และสังคม สิ่งเหล่านี้ต้องมีการเจริญเติบโตไปพร้อมๆ กัน เด็กแต่ละคนแม้ว่าอายุเท่ากัน แต่พัฒนาการอาจไม่เท่ากันได้ ทั้งนี้เนื่องจากการเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อมที่เด็กได้รับ การสัมผัสอย่างทะนุถนอม การเล่น การพูดคุย เป็นการให้ความรัก ความเอาใจใส่ขั้นพื้นฐานที่พ่อแม่ควรมีให้เด็ก ดังนั้น ความรู้เรื่องพัฒนาการของเด็กจึงเป็นสิ่งที่พ่อแม่ควรจะทำความเข้าใจ เพื่อการเลี้ยงดูที่เหมาะสม



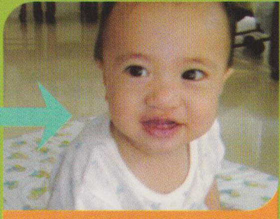
พัฒนาการเด็กแรกเกิด - 2 เดือน

- จ้องหน้าแม่ สบตา
- ยิ้ม มองตาม
- ส่งเสียงโต้ตอบ



พัฒนาการเด็ก 2 เดือน - 4 เดือน

- นอนคว่ำยกคอพ้นพื้น
- หันหาเสียงเขย่า
- ส่งเสียงโต้ตอบ



พัฒนาการเด็ก 6 เดือน

- มองตามของตก
- จับนั่งได้



พัฒนาการเด็ก 9 เดือน - 10 เดือน

- คลานได้
- เล่นตบมือ บ๊าย บาย



พัฒนาการเด็ก 10 เดือน - 1 ปี

- เหนี่ยวตัวเกาะยืนได้
- ตั้งไข่
- ส่งเสียงต่างๆ เช่น หม่ำ หม่ำ



เด็กออทิสติก
(AUTISTIC CHILD)

เด็กออทิสติก คือเด็กที่มีกลุ่มอาการหรือ พฤติกรรมที่ผิดปกติ ใน 3 ลักษณะ คือ

1. พฤติกรรมทางสังคม

2. พฤติกรรมการสื่อสาร

3. พฤติกรรมแปลก ๆหรือซ้ำซากเกินไป

อาการดังกล่าวมักเกิดขึ้นในเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 3 ขวบ ลักษณะพฤติกรรมที่เห็นได้ชัด คือ ไม่มองสบตา ไม่สนใจในการสื่อสารกับผู้อื่น ไม่สามารถเล่นบทบาทสมมุติ บางคนไม่สามารถถามคำถามหรือตอบคำถาม มีอาการพูดตาม หรือพูดเลียนแบบ มีภาษาพูดของตัวเอง ซึ่งผู้ฟังฟังแล้วไม่เข้าใจ เข้าใจภาษาที่อยู่ในรูปธรรมมากกว่านามธรรม อาการผิดปกติรุนแรงมากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค และอาจมีความบกพร่องซ้ำซ้อน เช่น ภาวะทางปัญญาบกพร่อง

ดังนั้น การให้การวินิจฉัย และการช่วยเหลือเด็กกลุ่มนี้ เพื่อให้มีความเข้าใจในภาษาพูดและการพูด จึงจำเป็นที่จะต้องพิจารณาเปรียบเทียบกับระดับพัฒนาการของเด็กปกติในวัยเดียวกัน และทำควบคู่ไปกับการปรับพฤติกรรมของเด็ก ทั้งนี้ควรได้รับการตรวจประเมิน โดยผู้เชี่ยวชาญหรือมีประสบการณ์ในการดูแลรักษาโดยเฉพาะ

รู้เร็ว....
รักษาไว....
มีสิทธิหาย

น่ารู้เรื่องวัคซีน



วัคซีน เป็นวิธีการป้องกันโรคที่ประหยัดและคุ้มทุนที่สุด เนื่องจากช่วยลดอัตราการตายจากโรคติดเชื้อต่างๆ ได้หลายชนิด เช่น คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก โปลิโอ หัด หัดเยอรมัน ไวรัสตับอักเสบบี ไข้สมองอักเสบ เป็นต้น ซึ่งเมื่อป่วยเป็นโรคเหล่านี้แล้วจะมีอาการรุนแรงและอาจเกิดอาการแทรกซ้อนขึ้นมาได้ ผู้ที่ได้รับวัคซีนครบตามกำหนดจะไม่ป่วยเป็นโรคที่ป้องกันด้วยวัคซีน และไม่แพร่เชื้อเหล่านี้สู่คนใกล้ชิด

วัคซีน	จำนวนครั้งที่ควรได้รับทั้งหมด	ช่วงอายุที่เริ่มต้นฉีดและควรได้รับวัคซีนแต่ละครั้ง
บีซีจี ป้องกันวัณโรค	ฉีด 1 ครั้ง	แรกเกิด
ตับอักเสบบี	ฉีด 3 ครั้ง	0, 1-2, 6 เดือน
คอตีบ บาดทะยัก ไอกรน	ฉีด 5 ครั้ง	2, 4, 6, 18 เดือน, 4-6 ปี
โปลิโอ	กินหรือฉีด 5 ครั้ง	2, 4, 6, 18 เดือน, 4-6 ปี
หัด หัดเยอรมัน คางทูม	ฉีด 2 ครั้ง	9-12 เดือน, 4-6 ปี
ไข้สมองอักเสบเจอี	ฉีด 2-3 ครั้ง	ชนิดเชื้อตาย : 12-18 เดือน, เข็มที่ 2 อีก 1 เดือนต่อมา และเข็มที่ 3 อีก 1 ปี ห่างจากเข็มแรก ชนิดเชื้อเป็น : 9-12 เดือน และเข็มที่ 2 อีก 3-12 เดือนต่อมา
เยื่อหุ้มสมองอักเสบ (ฮิป, Hib)*	ฉีด 3 ครั้ง	เมื่ออายุ 2, 4 และ 6 เดือน
นิวโมคอคคัส ชนิดคอนจูเกต (PCV)*	ฉีด 3-4 ครั้ง	อายุ 2-6 เดือน แต่ละเข็มห่างกัน 6-8 สัปดาห์ ฉีดกระตุ้นเมื่ออายุ 12-15 เดือน
โรต้า (Rota)*	กิน 2-3 ครั้ง ขึ้นกับชนิดของวัคซีน	เมื่ออายุ 2, 4, (6) เดือน
ไข้หวัดใหญ่*	ฉีดทุกปี	ตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป หากฉีดครั้งแรกที่อายุต่ำกว่า 9 ปี ให้ฉีด 2 เข็ม ห่างกัน 1 เดือน หลักจากนั้นปีละ 1 เข็ม
อีสุกอีใส*	ฉีด 2 ครั้ง	1ปี, 4-6 ปี
ตับอักเสบ เอ*	ฉีด 2 ครั้ง	1ปี, เข็มที่ 2 อีก 6-12 เดือน หลังจากเข็มแรก
เอชพีวี (HPV) ป้องกันมะเร็งปากมดลูก	ฉีด 3 เข็ม	ช่วงอายุ 11-12 ปี โดยเข็มที่ 2 และ 3 ห่างจากเข็มแรก 1-2 เดือน และ 6 เดือน

ก่อนพาลูกไปฉีดวัคซีน .... อย่าลืม

- นำสมุดวัคซีนไปด้วยทุกครั้ง
- แจ้งแพทย์ทุกครั้งหากลูกเคยมีประวัติแพ้วัคซีนหรือส่วนประกอบในวัคซีน เช่น มีประวัติแพ้ไข่อย่างรุนแรง มีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคที่ต้องกินยาในกลุ่มสเตียรอยด์ หรือเคยมีการชักจากไข้สูง มีโรคลมชักหรือโรคทางระบบประสาท



บ๊าย...บายขวดนมช้าไป โรคภัยตามมา

ติดขวดนมแล้วไม่ดีตรงไหน

ฟันขึ้นมากแล้ว ให้ดูดนมจากขวด และยิ่งหลับคาขวดนม...ลูกฟันผุ

ลูกยิ่งโต ยิ่งตามใจตัวเองมากขึ้น

หิวก็ดูด...ไม่หิวก็ดูด

ติดใจการดูด เลยกินแต่นม อิ่มนม ไม่ยอมกินข้าว

ติดใจการดูด เลยกินแต่นม...มากไป...โรคอ้วน

ติดใจการดูด กินแต่นม...กากน้อย...ท้องผูก

ติดใจการดูด ดูดนาน ดูดบ่อยถึงอายุ 3 ปี...ฟันหน้ายื่น โครงสร้างกระดูกขากรรไกรเสียรูป

ถือขวดนม ดูดนมไม่ยอมวาง...เสียโอกาสพัฒนา **"ปากและฟัน"** ในการเคี้ยวอาหาร การพูด และการใช้มือ...ทำกิจกรรมอื่น

ควรให้เลิกดูดนมขวดเมื่อไรดี

ควรเลิกดูดขวด เมื่อเด็กพร้อมที่จะดื่มนม ดื่มน้ำจากแก้ว ถ้าฝึกค่อยเป็นค่อยไปตั้งแต่เล็กๆ เมื่อเมื่ออายุ 1 ปี มักจะเลิกใช้ขวดนมได้ ถ้าปล่อยจนหลังอายุ $1\frac{1}{2}$ ปี ลูกๆ มักจะติดใจการดูด ยิ่งเลิกยาก

ป้องกันลูกติดขวดนม

1. ฝึกลูกให้หลับได้ด้วยตัวเอง ไม่พาหลับโดยการกอด หรือ ให้ดูดนมจนหลับ
2. ฝึกลด/เลิกนมมื้อดึก ตั้งแต่อายุ 3 - 4 เดือน เพราะเด็กเริ่มนอนหลับยาวไม่ปลุกลูกกินนมมื้อดึก
3. ฝึกจิบน้ำ-นมจากแก้วหรือช้อน ประมาณ 6 เดือน ให้เริ่มคุ้นเคย
4. ฝึกลูกใช้ขวดนมเมื่อเวลาหิว...จะกิน ไม่ใช้เป็นของเล่นเดินถือไปมา
5. สร้างบรรยากาศ "กินอาหาร" อย่างมีความสุข เลิกใช้ขวดนมก็กินอาหารอื่นได้
6. เด็กแต่ละคนเลิกได้ไม่เหมือนกัน อาจเลิกได้ช้า ไม่ต้องกังวลใจมาก



ลูกโตแล้ว ยังติดขวดนม ทำอย่างไรดี...

- ตั้งใจทำจริง
- เริ่มลด - เลิกนมมื้อกลางวันจะง่ายกว่าลด - เลิกนมมื้อกลางคืน
- ฝึกให้ลูกกินนมจากแก้วในตอนกลางวัน
- พาไปไหนตอนกลางวัน ไม่เอาขวดนมไปด้วย ใช้แก้ว ใช้กล่องแทน
- เปลี่ยนจากดูดนมก่อนนอน เป็นดื่มนมจากแก้วก่อนนอน
- ฝึกเลิกดูดนมมื้อดึก โดยค่อยๆ ลดปริมาณนมมื้อดึกจนเลิกนมมื้อกลางคืนได้ทั้งหมด

อย่าลืม...ทำความสะอาดฟันแล้วไม่ดูดนมอีก ไม่หลับคาขวดนม คาอยู่กับเสียงเพลง หรือนิทาน บางรายยังขอดูดนิดๆ ระยะสั้นๆ พอสบายใจก็อาจต้องยอมบ้าง แล้วค่อยๆลด เลิกไปในที่สุด หากทำทุกวิธีไม่ได้ผล...เด็กยังติดขวดนมมากก็ใช้วิธี "ทันทีทันใด" เก็บอุปกรณ์ทุกอย่างเกี่ยวกับขวดนมออกจากบ้าน

ขวดนมจ๋า...ลาก่อน

การให้เด็กเลิกดูดนมจากขวด ผู้ปกครองเป็นบุคคลที่สำคัญในการให้กำลังใจและคำชมเชยแก่เด็ก เมื่อเด็กดื่มนมจากแก้วแทนการดูดจากขวด เพราะจะทำให้เด็กรู้สึกภูมิใจกับคำชมเชยที่ได้รับ ที่สำคัญอย่าล้อเลียน หรือประจานให้เด็กอับอาย เพราะเด็กอาจจะก้าวร้าวได้ และทำให้การเลิกดูดขวดยากขึ้น



เตรียมอาหารให้ลูก

หลังจาก 6 เดือน ปริมาณน้ำนมแม่จะไม่เพียงพอ เนื่องจากเด็กมีความต้องการสารอาหารและพลังงานเพิ่มขึ้น จึงจำเป็นต้องให้อาหารเสริมควบคู่ไปกับนมแม่ เพื่อให้ทารกได้สารอาหารครบถ้วน เพียงพอต่อการเจริญเติบโตที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว

หลักการเตรียมอาหารสำหรับลูกง่ายนิดเดียว

1. ควรเริ่มให้อาหารทีละประเภท เพื่อจะได้รู้ได้ว่าเด็กแพ้อาหารประเภทใด เช่น อาหารทะเล ไข่ ฯลฯ
2. อาหารบางอย่างของลูกควรเป็นอาหารที่แบ่งมาจากของผู้ใหญ่ได้ เช่น แกงจืด ผัดผัก ไข่ตุ๋น ฯลฯ เพื่อประหยัดเวลา และค่าใช้จ่าย
3. ฝึกให้เด็กกินผัก ผลไม้ เพื่อช่วยเรื่องระบบการขับถ่าย
4. หลีกเลี่ยงอาหารและขนมที่มีรสหวาน เพื่อป้องกันปัญหาฟันผุ และโรคอ้วน ฯลฯ
5. ระมัดระวังเรื่องความสะอาดของอาหาร ภาชนะ อุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหาร และควรล้างมือให้สะอาด

แบบอย่าง......ของลูก

เด็ก เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ มีความอยากรู้อยากเห็น ดังนั้นการที่จะให้เด็กมีพฤติกรรมอย่างที่พ่อแม่ต้องการนั้น ส่วนหนึ่งผู้เป็นพ่อแม่ต้องปฏิบัติให้ลูกเห็นเป็นตัวอย่าง หรือแบบอย่าง เช่น การกินอาหารเป็นเวลา กินอาหารที่มีประโยชน์ ไม่กินขนมกรุบกรอบ ที่สำคัญต้องใจเย็นๆ มีความอดทน ค่อยๆฝึกให้ลูกปฏิบัติในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการ อย่าใช้การบังคับ



เบื่อข้าว เบื่อผัก รักขนมหวาน

ทำไม...หนูเบื่อข้าว

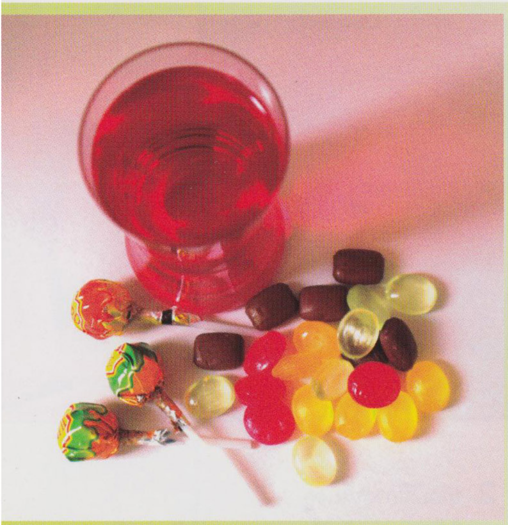
1. พัฒนาการปกติตามวัย ...ห่วงเล่น อยากรู้อยากเห็น
2. วิธีการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม เช่น
   - ❖ ไม่ฝึกให้กินอาหารหยาบขึ้น เมื่อถึงวัยที่เหมาะสม หนูจึงเคี้ยวข้าวหรืออาหารหยาบอื่นๆ แล้วกลืนไม่เป็น
   - ❖ บังคับให้กิน ถึงแม้หนูยังไม่อยากกิน...เหมือนถูกลงโทษ เป็นช่วงทุกข์ ทำให้เกิดการต่อต้าน อาจเกลียดช่วงนี้ไปเลย
   - ❖ ยอมให้หนูเล่นหรือดูทีวีระหว่างกินข้าว...หนูเลยไม่สนใจอาหาร
   - ❖ คอยตามป้อนไปเรื่อยๆ ให้อาหารไม่เป็นเวลา หนูจึงไม่มีวินัย
3. อาหารน่าเบื่อ ซ้ำซาก
4. บางครั้งหนูไม่สบาย เช่น เจ็บเหงือก ปวดฟัน และอื่น ๆ

ทำอย่างไร...เมื่อเกิดปัญหา

1. **เข้าใจหนู** เน้นอาหารที่มีคุณค่าและให้พลังงานสูง ตักอาหารในปริมาณที่หนูกินหมด ...เติมได้ ปล่อยให้กินเอง ยอมให้หกเลอะเทอะบ้างเพื่อพัฒนาการเรียนรู้
2. **ปรับวิธีการเลี้ยงดู**
   - ❖ **ให้อาหารเสริมที่เหมาะสมตามวัย** ไม่ต้องบดหรือปั่นหรือกรองเมื่อฟันเริ่มขึ้น
   - ❖ **ทำให้ช่วงเวลาอาหารเป็นเวลาของการเรียนรู้** และการให้ความรัก โดยให้หนูกินเองร่วมกับผู้ใหญ่ที่เป็นแบบอย่างของการกินที่เหมาะสม
   - ❖ **ขณะกินข้าว ไม่มีสิ่งที่มาเบี่ยงเบนความสนใจ** กินเสร็จค่อยเล่น
   - ❖ **กำหนดเวลาให้อาหารแต่ละมื้อ** ไม่เกิน 30 - 45 นาที หมดเวลา...เก็บ!!!
3. **เปลี่ยนรูปแบบอาหาร** ให้มีสีสันต่าง ๆ
4. **อาจต้องหาหมอ** ถ้ากินน้อยลงกว่าเดิมหรือน้ำหนักไม่เพิ่ม

เมื่อต้องการให้หนูกินผัก...

กินให้หนูดู เริ่มจากผักที่กินง่าย เช่น แครอท ฟักทอง ถั่วฝักยาว เป็นต้น ใส่ในอาหารเสริมตามวัย และให้มีผักในอาหารทุกมื้อ หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ไม่ต้องปั่นหรือกรอง ทำสีสันให้ดูสวยงามให้หนูหยิบเองได้ ให้หนูมีส่วนในการเลือกและทำ



น้ำตาล... หวานแฝงภัย

น้ำตาล เป็นสารที่ใส่ในอาหารเพื่อเพิ่มความหวาน และให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่การได้รับน้ำตาลจากเครื่องดื่มรสหวาน ลูกอม ขนมหวาน เป็นสาเหตุให้เกิดโรคฟันผุ และการกินในปริมาณสูงเป็นประจำจะทำให้น้ำหนักตัวเกินและเกิดโรคอ้วน ซึ่งส่งผลให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันเลือดสูง ฯลฯ

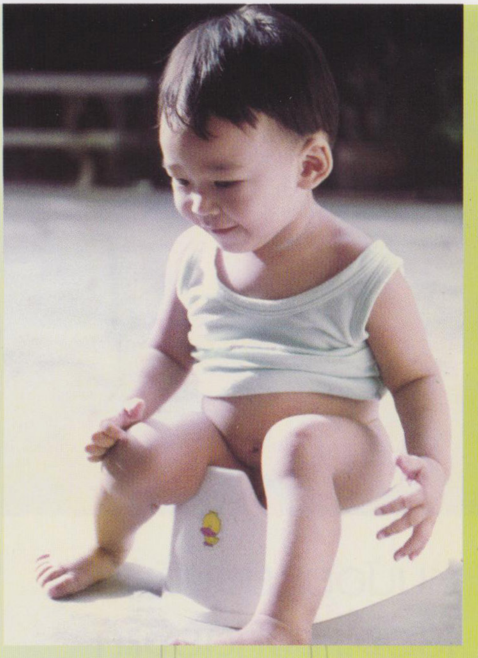
เด็กไทยส่วนใหญ่จะกินรสหวานมากเกินไป เช่น ดื่มน้ำอัดลม 1 กระป๋อง จะได้น้ำตาลประมาณ 8 -13 ช้อนชา น้ำชาเขียว 1 ขวดหรือกล่องมีน้ำตาล 1 - 9 ช้อนชา น้ำผลไม้ 1 กล่องหรือขวดมีน้ำตาล 5 - 8 ช้อนชา โยเกิร์ต 1 ถ้วยหรือขวดมีน้ำตาล 8 ช้อนชา เป็นต้น

ดังนั้น หากไม่ต้องการให้ลูกหลานเป็นโรคอ้วน หรือโรคเรื้อรังต่างๆ พ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงควรส่งเสริม หรือแนะนำให้กินผลไม้ที่ไม่หวานมาก เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอ เป็นต้น และให้ดื่มนมจืด หรือ น้ำเปล่าแทนน้ำอัดลมหรือน้ำผลไม้กล่อง แต่ถ้าจะดื่มน้ำผลไม้สด ก็ไม่ควรเติมน้ำตาลเพราะผลไม้มีน้ำตาลโดยธรรมชาติอยู่แล้ว

“เด็กไทยยุคใหม่ ใส่ใจอ่อนหวาน”

เคล็ดลับ ...การฝึกลูกนั่งขับถ่าย

- ผู้ปกครองต้องเข้าใจไม่ฝืนบังคับถ้าเด็กยังไม่พร้อม
- หากเด็กแสดงสีหน้า ท่าทาง หรือบอกว่าอยากจะถ่าย ให้พาไปนั่งที่กระโถน โดยให้เวลาเด็กได้นั่งอย่างสบายๆ ไม่เร่งหรือบังคับ
- ผู้ปกครองต้องมีความอดทน ใจเย็น
- ให้คำชมเชย ให้แรงเสริมทางบวกเมื่อเด็กทำได้



ฝึกขับถ่ายให้ลูกน้อย

เลิกผ้าอ้อม...ฝึกขับถ่าย

การจะเลิกใช้ผ้าอ้อม ควรฝึกเมื่อเด็กอยู่ในช่วงอายุ 1 - 2 ปี (บางคนอาจช้ากว่านี้) ที่สำคัญพ่อแม่ต้องมีความพร้อม เข้าใจ และความอดทนในการสอนให้เด็กรู้จักควบคุมการขับถ่ายและใช้ห้องน้ำได้ ทั้งนี้ เด็กควรมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนี้

- เด็กควรจะนั่งเองได้ดี เดินได้ เพื่อเดินไปนั่งกระโถน/ห้องน้ำ
- ช่วยเหลือตัวเองในการถอดและใส่กางเกงได้
- พูด หรือทำสีหน้า ท่าทาง สื่อให้รู้ได้ว่าต้องการขับถ่าย
- ทำตามคำสั่งง่าย ๆ ได้
- ฝึกให้ขับถ่ายอุจจาระในช่วงเวลาใกล้เคียงกันในแต่ละวัน

ฝึกให้ได้ผล...ควรทำอย่างไร

- ต้องค่อยเป็นค่อยไป อดทน ไม่บังคับ ไม่กดดัน
- ถ้าเด็กกลัว ขัดขืน ต่อต้าน ต้องไม่ต่อว่าลงโทษหรือบังคับ ควรผ่อนปรนให้เวลาเด็กได้ปรับตัวและฝึกใหม่เมื่อพร้อม
- เลือกกระโถนที่เด็กสามารถนั่งได้อย่างมั่นคงไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป นั่งแล้วเท้าต้องวางบนพื้นได้เต็มฝ่าเท้าโดยไม่ต้องกลัวล้มหรือตก
- ให้เด็กได้มีโอกาสดูพี่หรือเด็กคนอื่นในการใช้ห้องน้ำหรือขับถ่ายจะช่วยให้เด็กเข้าใจขั้นตอนต่างๆ ได้ง่ายขึ้น
- เมื่อเด็กแสดงสีหน้า ท่าทาง หรือบอกว่าอยากจะถ่าย ให้ชวนเด็กไปนั่งเล่นที่กระโถน ให้เวลาเด็กได้นั่งอย่างสบายๆ ไม่เร่งหรือบังคับ
- ให้คำชมเชย ให้แรงเสริมทางบวกเมื่อเด็กทำได้
- ควรสอนเรื่องการทำความสะอาดตนเองหลังถ่ายเสร็จ โดยในเด็กหญิงให้ทำความสะอาดจากด้านหน้า (ที่ปัสสาวะ) ไปทางด้านหลัง (ทวารหนัก) และควรให้เด็กล้างมือให้สะอาดก่อนออกจากห้องน้ำ
- พยายามอย่าให้ท้องผูก ให้เด็กกินอาหารที่มีกากใยให้พอเพียงและขับถ่ายให้เป็นเวลา



หนูน้อยหย่อนวินัย เรื่องใหญ่ที่ต้องแก้

ทำไมต้องฝึกวินัย

เมื่อหนูน้อยขาดวินัย เด็กจะอยู่ไม่นิ่ง วิ่งวุ่นไปมา ขว้างปาสิ่งของทั่วบ้าน ห่วงแต่เล่นเผ่นหนีโดยไม่เก็บของเข้าที่ อยากเล่นทุกอย่างที่ขวางหน้า รอช้าตามกติกาไม่เคยได้ ติดทีวี ติดเกม เล่นจนไม่กิน ไม่นอน เอาแต่ใจตัวเอง ไม่ยอมรับกฎกติกาใดๆ ดังนั้นการฝึกวินัยจะช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะบังคับและควบคุมตนเอง โดยไม่ต้องให้ใครมาคอยกำกับว่าสิ่งใดควรทำและสิ่งใดไม่ควรทำ

สิ่งสำคัญของการสร้างวินัย

การฝึกวินัยเริ่มได้ตั้งแต่ 1 ขวบปีแรก ทั้งนี้พ่อแม่ คือคนสำคัญที่สุด เช่น ไม่ตามใจจนเกินไป ไม่ควรซื้อของเล่นให้ลูกทุกครั้งที่ลูกร้องขอ สอนให้ลูกรู้ว่าถ้าอยากเล่นของเล่นของเพื่อนต้องขออนุญาตก่อนเสมอ ไม่ใช่หยิบไปเฉยๆ สอนให้ลูกรู้ว่า อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ สำหรับในเด็กเล็กๆ อาจดูยุ่งยาก แต่ก็ฝึกกันได้ ค่อยเป็นค่อยไป ความรักและความผูกพันที่มั่นคงเป็นพื้นฐานจะช่วยทำให้การฝึกวินัยง่ายขึ้น

หัวใจสำคัญของการฝึกวินัย

"การฝึกวินัยให้แก่เด็ก ผู้ปกครองต้องใจเย็น รู้จักระงับสติอารมณ์ และมีความหนักแน่นในการลงโทษ เมื่อเด็กทำผิดกติกา ที่สำคัญผู้ปกครองต้องปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน เป็นระยะเวลานานและต่อเนื่อง"

ฝึกอะไรได้บ้าง?

❖ ขวบแรก

เด็กต้องการความรัก การดูแลใกล้ชิด ควรฝึกให้ลูกกินและนอนให้เป็นเวลา ให้เริ่มเรียนรู้ที่จะรอคอยและเข้าใจกติกาง่ายๆ เช่น การรอกินอาหารที่โต๊ะอาหาร

❖ ช่วงขวบปีที่ 2 - 3

เด็กวัยนี้มีความอยากรู้อยากเห็น และเป็นตัวของตัวเอง ทำให้เด็กวัยนี้อยู่ไม่นิ่ง แต่เด็กมีความพร้อมและมีความสามารถที่จะทำอะไรได้หลายอย่าง เช่น พูดโต้ตอบ เข้าใจคำสั่งง่ายๆ กินข้าวเองได้ ควรฝึกให้ช่วยเหลือตัวเอง ช่วยงานง่ายๆ พ่อแม่คอยชมว่ามีหลายอย่างที่หนูทำได้ดี ให้โอกาสลูกได้เล่นอิสระในช่วงเวลาและสถานที่ที่กำหนด ทำให้เด็กเริ่มเรียนรู้ว่ามีบางครั้งเล่นหรือทำไม่ได้เช่นกัน...

❖ วัย 3 - 5 ขวบ

พัฒนาการทุกด้านพร้อมมากขึ้น ควรฝึกเรื่องระเบียบวินัยต่อส่วนรวม เช่น การทำตามกติกาในการเล่น ฝึกให้ลูกมีความพยายาม ในการเล่นหรือทำงานบางอย่างให้สำเร็จ ฝึกการรู้จักรอคอย ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการฝึกควบคุมตัวเองของเด็กวัยนี้

เคล็ดลับการฝึกระเบียบวินัยที่ดี

1 คำนึงถึงพัฒนาการตามวัยของเด็ก

2 พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดี การได้เห็นพฤติกรรมที่ดีจะช่วยให้ลูกเข้าใจได้ง่ายขึ้น

3 หากลูกมีอารมณ์หงุดหงิด ก้าวร้าว เวลาถูกขัดใจ เช่น เด็กมักจะอารมณ์เสียเวลาถูกพ่อแม่เรียกให้มากินข้าวหรืออาบน้ำขณะเล่นอยู่ ลองพูดคุยกับลูกและแสดงให้เห็นว่าพ่อแม่เข้าใจความรู้สึกของเขา สอนให้ลูกเข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น

4 ถ้าเด็กไม่ทำตาม เอาแต่ใจ พ่อแม่ ควรปรับพฤติกรรม เช่น งดกิจกรรมที่เด็กชอบชั่วคราว

5 เมื่อเด็กทำดีหรือทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ พ่อแม่ควรให้แรงเสริมด้วย เช่น คำชมเชย ยิ้ม กอดหรือ ลูบหลัง ให้รางวัลหรือของขวัญที่เหมาะสม

6 การลงโทษเด็กทางร่างกาย จิตใจ หรือการประจาน ไม่ช่วยทำให้เด็กมีระเบียบวินัย แต่ยังทำให้เกิดพฤติกรรมที่ก้าวร้าวตามมาได้



เล่านิทานกันดีกว่า อย่าปล่อยให้ลูกติดทีวี

เด็กเล็กต้องการอะไร...

เด็กเล็กเป็นช่วงที่ สมองกำลังเจริญเติบโตอย่างมากที่สุด กำลังเรียนรู้ภาษา กำลังจำ กำลังหัดพูด อยากรู้อยากเห็น และชอบการเลียนแบบมาก ทั้งนี้ เด็กวัยนี้ต้องการความรักความผูกพัน เวลา ความใกล้ชิดเอาใจใส่จากพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู ต้องการคนเป็นแม่แบบ พูดคุย ถ่ายทอดภาษา แนวคิด กระตุ้นจินตนาการ ผ่านการเล่นด้วยการเล่านิทาน อ่านหนังสือให้ฟังและต้องการเวลาเล่นเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

นิทานดีกว่า...

การถ่ายทอดภาษา แนวคิด จริยธรรม การเรียนรู้ ส่งเสริมจินตนาการ สร้างความรัก ความผูกพัน ปูพื้นฐานการเรียนรู้ในรูปแบบของนิทานหนึ่งเล่ม ทำได้ตั้งหลายอย่างเชียวนะ...

การเล่านิทาน สามารถทำได้โดย

- เล่าที่ไหนก็ได้...บนตักก็ดี
- เมื่อไหร่ก็ได้...เช้า สาย บ่าย เย็น ก่อนนอน... อาบน้ำ...กินข้าว...นั่งรถ
- อะไรก็ได้...เท่าไหร่ก็ได้...ดูภาพคุยกันก็ได้.....ชีวิตวัยเด็กของพ่อก็ได้.....เล่าเรื่องหมาที่บ้านก็ได้..... อย่างสนุกสนาน...รู้จัก...รู้ใจ...ไปตามวัย...ไปตามลูก



พ่อแม่เล่นกับลูกกันดีกว่า
ครอบครัว พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู...ดีที่สุดเสมอ...สำหรับลูก

อย่าฝึกให้ลูกติดทีวีตั้งแต่เด็ก ดูทีวี...ไม่เพิ่มสมาธิ...แต่อาจจะทำให้เด็กก้าวร้าว

โลกยุคใหม่ทีวี คอมพิวเตอร์ เต็มไปหมด

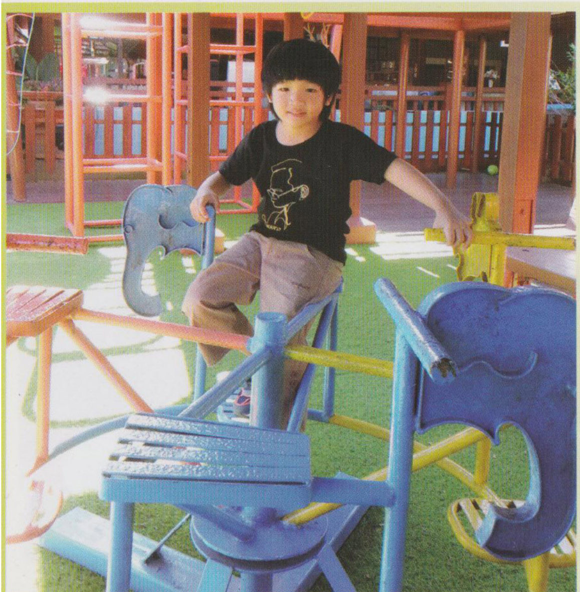
ทีวีมีอิทธิพลอย่างมากต่อแนวคิดและพฤติกรรมเด็ก ทีวีแย่งเวลาความสนใจที่เด็กจะ...

- สร้างความผูกพันกับครอบครัวและเพื่อน
- เรียนรู้ภาษา อ่านหนังสือ
- ออกกำลังกาย

ทีวี...มีความรุนแรง ยิงกัน ฆ่ากัน โฆษณา ขายของ ขายอาหาร ขนมมาก...ลูกเป็นโรคอ้วน... ลูกก้าวร้าวได้

ทำอย่างไรดี...เวลาอยู่กับลูกก็มีน้อย... ฉลาดดู...รู้เท่าทัน...

- จำกัดเวลาในการดูทีวี เด็กอายุน้อยกว่าสองขวบ พึงหลีกเลี่ยงทีวี เด็กอายุมากกว่าสองขวบ ไม่ควรดูทีวีเกินกว่าสองชั่วโมงต่อวัน
- คัดกรอง เลือกรายการที่ลูกจะดู รายการดีๆ ก็มี
- ดูทีวีกับลูก ใช้รายการทีวีเป็นตัวนำพูดคุย...เรียนรู้ด้วยกัน...



อุบัติภัยแบบนี้... ที่พบบ่อย

อุบัติภัยในเด็กเล็ก

❖ **พลัดตกหกล้มหรือชนกระแทก** การทิ้งเด็กไว้บนที่สูงโดยลำพัง ทำให้เด็กพลัดตกได้

❖ **น้ำร้อนลวก** เมื่อเด็กเริ่มคว้าสิ่งของและกำมือได้ จะชอบคว้าของใกล้ตัว จึงอาจได้รับอันตรายจากของร้อน เช่น ถ้วยกาแฟ ชาม น้ำแกง กาน้ำร้อน เป็นต้น

❖ **สำลักของอุดตันทางเดินหายใจ** เด็กเรียนรู้ด้วยการเอาสิ่งที่สนใจเข้าปาก ซึ่งอาจทำให้สำลักอุดตันทางเดินหายใจ ทำให้สมองตาย หรือเสียชีวิตได้ในเวลาเพียง 4 นาที

❖ **ถูกกดทับปาก จมูก** โดยเฉพาะจากการนอนคว่ำ การใช้หมอนขนาดใหญ่ อ่อนนิ่ม การใช้ผ้าห่มใหญ่และหนา หรือการมีตุ๊กตาตัวใหญ่

❖ **ติดค้างจนขาดอากาศหายใจ** เช่น ติดที่ซี่ลูกกรงเตียง เสื้อผ้าเกี่ยวรัดกับมุมเสา ทำให้เกิดการรัดคอขาดอากาศหายใจ

❖ **เลือดออกในสมอง** เมื่อเด็กร้องไห้แล้วจับตัวเขย่าให้เงียบก่อให้เกิดเลือดออกในสมองและประสาทตาเด็ก ทำให้สมองพิการ ตาบอด หรือเสียชีวิตได้

❖ **บาดเจ็บทางรถยนต์** ทั้งจากการโดยสารรถยนต์ จักรยานยนต์ จักรยาน และการถูกรถชน

❖ **จมน้ำ ตกน้ำ** เด็กเล็กจมน้ำในอ่างน้ำ กะละมัง ถังน้ำ ในบ้านได้บ่อย ขณะที่เด็กโตมีความเสี่ยงต่อการจมน้ำในบริเวณละแวกบ้าน

ป้องกันได้อย่างไร

❖ **เลือกของเล่นที่ปลอดภัย** ไม่มีส่วนประกอบที่เป็นชิ้นเล็ก แตกหักง่าย และหลีกเลี่ยงของเล่นประเภทลูกทรงกลมขนาดเล็ก เช่น ลูกหินและลูกแก้ว ไม่ควรให้เด็กอายุน้อยกว่า 8 ปี เป่าลูกโป่งเอง ไม่เล่นปืนอัดลม ฯลฯ

❖ **ดูแลอาหาร** ไม่ควรให้อาหารลูกที่เป็นชิ้นแข็งกลม เช่น ถั่ว ผลไม้ที่มีเมล็ดกลมแข็ง ไส้กรอก เป็นต้น

❖ **มีประตูกั้น** ควรมีประตูกั้นทางขึ้นลงบันได ห้องน้ำ ห้องครัว ประตูทางออกนอกบ้านเฉลียงและระเบียง และใส่กลอนไว้เป็นประจำ เพื่อไม่ให้เด็กปีนป่ายบันไดโดยลำพัง

❖ **ซี่ราวบันไดและระเบียง** ต้องห่างกันไม่เกิน 9 ซม. เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กลอด และศีรษะติดค้างได้

❖ **ดูแลเฟอร์นิเจอร์** เช่น โต๊ะ ตู้ ต้องไม่มีมุมคมขอบแหลม โต๊ะทีวี ตู้วางของต่างๆ ต้องวางบนพื้นราบ ต้องวางบนพื้นราบ มั่นคง ไม่ล้มง่าย เมื่อเด็กโหนหรือปีนป่าย หากไม่แน่ใจให้ยึดติดโต๊ะหรือตู้นั้นด้วยสายยึดกับกำแพง

❖ **ไม่ปล่อยให้เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปีเล่นน้ำ** โดยลำพัง ไม่ว่าจะเป็นในอ่างน้ำ กะละมัง หรืออ่างอาบน้ำ เด็กเล็กที่จมน้ำเสียชีวิตส่วนใหญ่เกิดขึ้นในบ้าน และละแวกบ้าน ควรกำจัดแหล่งน้ำเหล่านี้ หรือ กั้นรั้วและประตูไม่ให้เด็กเข้าใกล้ ถ้าจำเป็นก็ต้องดูแลเด็กไม่ให้คลาดสายตา

❖ **ไม่ถือของร้อนขณะอุ้มเด็ก** เช่น ถ้วยกาแฟ ชาม น้ำแกง ควรเก็บสายไฟของกาน้ำร้อนให้มิดชิด อย่าวางของร้อนบนพื้น

❖ **เก็บสารพิษให้พ้นมือเด็ก** หรือใส่ตู้ที่ป้องกันการเปิดออก หากเด็กดื่มกินสารพิษ ให้ติดต่อ **ศูนย์พิษวิทยา หมายเลข 0 2201 1083** เพื่อขอรับคำแนะนำในการปฐมพยาบาล

❖ **ไม่ให้เด็กเล่นของเล่นที่เป็นสายยาว** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ของเล่นที่ต้องนำมาคล้องคอ เช่น โทรศัพท์ โทรศัพท์ที่มีสาย สร้อยคอ กีตาร์คล้องคอ เพราะสายอาจรัดคอเด็ก ทำให้เกิดการกดการหายใจได้

❖ **การโดยสารรถยนต์ที่ปลอดภัย** ควรใช้ที่นั่งนิรภัย (carseat) โดยติดตั้งบนที่นั่งด้านหลังรถ ที่สำคัญไม่ควรให้เด็กนั่งตักพ่อแม่ขณะขับรถ และไม่ควรทิ้งเด็กไว้ในรถคนเดียว เพราะความร้อนภายในรถจะทำให้เกิดอันตรายได้

❖ **ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี** นั่งรถจักรยานยนต์

❖ **เด็กเล็กที่นั่งรถจักรยานยนต์** ควรจัดที่นั่งพิเศษสำหรับเด็ก เพื่อป้องกันเด็กตกและเท้าติดเข้าที่ซี่ล้อด้วย

อุบัติภัยในเด็กโดยเฉพาะเด็กเล็ก สามารถป้องกันได้....ถ้าผู้ปกครองไม่ประมาท และใส่ใจเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด



ซน ดื้อ ก้าวร้าว : รู้ทันและจัดการได้

โดยปกติแล้วเด็กวัย 1- 3 ปีเป็นวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ถ้าไม่ได้ดั่งใจก็อาจจะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เช่น กรีดร้อง ดิ้น เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้มักจะดีขึ้นหรือรุนแรงน้อยลงเมื่อถูกเบี่ยงเบนความสนใจและปรับพฤติกรรม ถ้าเกิดขึ้นบ่อยๆ จนทำให้ตนเองหรือผู้อื่นบาดเจ็บ เดือดร้อน ข้าวของเสียหายจัดเป็นปัญหาที่ต้องได้รับการดูแลรักษาต่อไป

พฤติกรรมดื้อและก้าวร้าวแบบไหน... ต้องปรึกษาแพทย์

1. มีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง จนเป็นอันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น เช่น กัดเพื่อนจนเลือดออกบ่อยๆ เป็นต้น
2. ปรับสิ่งแวดล้อมในครอบครัวและสังคมแล้วพฤติกรรมไม่ดีขึ้นหรือรุนแรงมากขึ้น
3. สงสัยว่าจะมีความบกพร่องของระดับสติปัญญาหรือพัฒนาการ เช่น พัฒนาการช้า มีปัญหาการเรียนรู้

ที่มา...เด็กดื้อ คืออะไร	ในเบื้องต้น...ทำอย่างไรดี
ตัวเด็ก	**ตัวเด็ก**
- พื้นอารมณ์ที่เลี้ยงยาก เอาแต่ใจตนเอง หรือถูกขัดใจ - ระดับสติปัญญาบกพร่องหรือพัฒนาการล่าช้า	- ไม่ควรทำโทษโดยการตี ควรใช้การเบี่ยงเบนความสนใจหรือปรับพฤติกรรมแทน เช่น เมื่อเด็กเล่นมีดให้จับมีดออกแล้วบอกว่าเล่นไม่ได้พร้อมทั้งหาของเล่นอื่น มาให้เล่นแทน - สอนให้เด็กบอกความต้องการและอารมณ์ ความรู้สึกแทนการแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น สอนพูดสั้นๆ ว่า “โกรธแล้วนะอย่ามายุ่ง” เมื่อมีคนอื่นมาแกล้ง
ครอบครัว	**ครอบครัว**
- การใช้ความรุนแรงในครอบครัว เช่น ทุบตีใช้กำลังและวาจาก้าวร้าวต่อกันหรือหรือพ่อแม่ลงโทษลูกรุนแรง - พ่อแม่ขาดความรู้ความเข้าใจในพัฒนาการตามวัยของเด็ก เช่น ต้องการให้เด็กเชื่อฟังคำสั่งผู้ใหญ่ทุกเรื่อง	- พูดความไม่สบายใจในครอบครัวแทนการแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ไม่ใช้ความรุนแรง เช่น เมื่อพ่อแม่มีปัญหาขัดแย้ง ควรพูดจาตกลงกันดีๆ - ตอบสนองอย่างเหมาะสมต่อเด็กในวัยที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูงเช่น รู้ว่าสิ่งไหนเล่นแล้วอาจเกิดอันตรายควรเก็บไม่ให้เด็กเห็นและหาสิ่งที่เล่นได้มาทดแทน
สังคม	**สังคม**
- สื่อที่แสดงออกถึงความรุนแรง ก้าวร้าว - ชุมชนที่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา	- หลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กดูสื่อที่มีการใช้ความรุนแรง - สอนเด็กว่าวิธีเหล่านั้นเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาที่ไม่ถูกต้อง ไม่ควรนำมาเป็นแบบอย่าง



เลี้ยงลูกอย่างไร... ไม่ให้ผิดเพศ

คงเป็นเรื่องที่พ่อแม่ทำใจได้ลำบาก ถ้ารู้ว่าลูกเป็นเกย์ ตุ๊ด ทอม ดี้

แต่รู้มั้ยว่า...เกิดเป็นเกย์ ตุ๊ด ทอม ดี้ แสนลำบากยิ่งกว่า เพราะนอกจากจะถูกล้อเลียน ถูกสังคมรังเกียจและถูกต่อต้านทั้งจากคนในครอบครัวและคนนอกบ้านแล้ว ยังต้องปรับตัว ปรับใจ เลือกใช้ชีวิตให้ได้อย่างเหมาะสมจะเปิดเผยตัวก็มีคนตั้งแง่ จะซุกซ่อนความลับ ก็อึดอัดคับแค้น ต้องเผชิญกับความเครียดเป็นเวลานาน ทั้งๆที่ดูภายนอกเหมือนไม่สนใจคำครหานินทาก็ตาม

แล้วจะเลี้ยงลูกอย่างไร...ไม่ให้ผิดเพศ

1. เป็นต้นแบบที่ดี มีเวลา ให้ความใกล้ชิด มีกิจกรรมทำร่วมกัน โดยเฉพาะพ่อกับลูกชายและแม่กับลูกสาว
2. ให้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง แต่อาจไม่ถูกใจ เช่น ไม่แต่งหน้า นุ่งกระโปรง ใส่ส้นสูง ในเด็กผู้ชาย หรือให้ทำงานที่ละเอียดใช้ความนุ่มนวล แสดงความอ่อนหวาน มีน้ำใจในเด็กผู้หญิง
3. ชื่นชมชัดเจนในพฤติกรรมที่สมเพศ สมวัย
4. ฝึกและสร้างทักษะหลากหลายด้านตั้งแต่เล็ก ทั้งด้านการช่วยเหลือตนเอง กีฬา การออกกำลังกาย เล่นดนตรี ร้องเพลง ทำขนม ช่วยทำงานบ้าน เป็นต้น ไม่เน้นการเรียนเพียงอย่างเดียว
5. ลดการช่วยเหลือเด็กให้เร็วที่สุด และส่งเสริมให้ช่วยตัวเอง ให้มากที่สุด ลดการโอ๋ ตามใจการทำให้เด็กทั้งการป้อนข้าว อาบน้ำ แต่งตัว เป็นต้น โดยเฉพาะคุณแม่และพี่เลี้ยง
6. ลดการใช้ความก้าวร้าว การข่มขู่ให้กลัว การเยาะเย้ยถากถาง ซึ่งจะทำให้เด็กกลัว ไม่อยากเข้าใกล้ หรือส่งเสริมให้ใช้เวลา กับเพศตรงข้ามมากไป

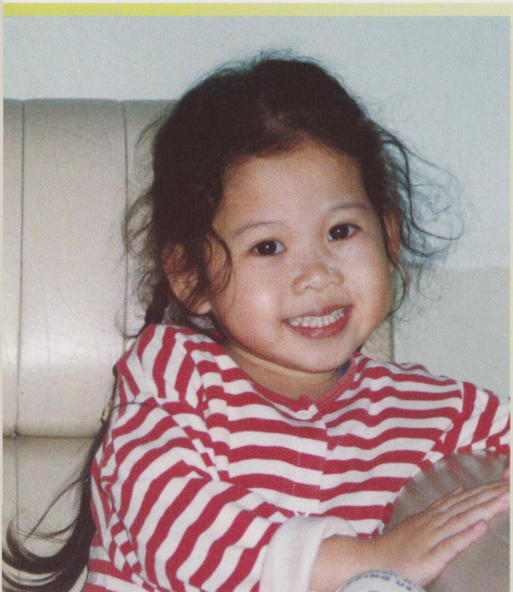
ที่สำคัญที่สุด คือ...อย่าให้ความสำคัญและให้ความสนใจ...รวมทั้งไม่ให้โอกาสทำพฤติกรรมที่ผิดเพศ ผิดวัย

เก่งด้วย ดีด้วยช่วยลูกประสบความสำเร็จ



ความดี เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ลูกปรับตัวในสังคมและใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

- คุณพ่อคุณแม่ ผู้ใหญ่รอบข้าง ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี
- ให้ลูกได้มีโอกาสช่วยเหลือคนอื่น เช่น ช่วยงานเล็กๆ น้อยๆ ในบ้าน
- ชื่นชมให้กำลังใจเมื่อเด็กทำดี
- สอนลูกให้รู้จักเกรงอกเกรงใจ มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักกาละเทศะ ความกตัญญูรู้คุณ
- เล่านิทานที่มีตัวอย่างของการทำความดีและผลจากการทำไม่ดี
- ฝึกให้ลูกยอมรับกฎเกณฑ์ในบ้าน ในสังคม เช่น ถอดรองเท้า ให้เป็นที่ เก็บเสื้อผ้าที่ใส่แล้วให้เข้าที่
- ฝึกระเบียบในสังคม เช่น รู้จักเข้าคิวรอคอย ข้ามถนนตรงทางม้าลาย ปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน
- ฝึกให้รู้จักควบคุมอารมณ์ของตัวเองและแสดงออกอย่างเหมาะสม เช่น ไม่ร้องกรี๊ดในที่สาธารณะ



ทำอย่างไรเมื่อ...หนูไม่ยอมแปรงฟัน

ผู้ปกครองต้องสร้างบรรยากาศให้การแปรงฟัน เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานของครอบครัว เช่น กำหนดให้มีการแปรงฟันพร้อม ๆ กัน ผลัดกันแปรงให้แก่กัน และชมเชยให้กำลังใจเมื่อเด็กทำดี

ที่สำคัญต้องไม่ลืมตรวจฟันของลูกเป็นประจำด้วย

ดูแลฟันลูกน้อย

การดูแลฟันลูกน้อยเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเด็กยังไม่สามารถดูแลอนามัยช่องปากได้ดี จึงมีโอกาสเกิดฟันผุได้ง่าย

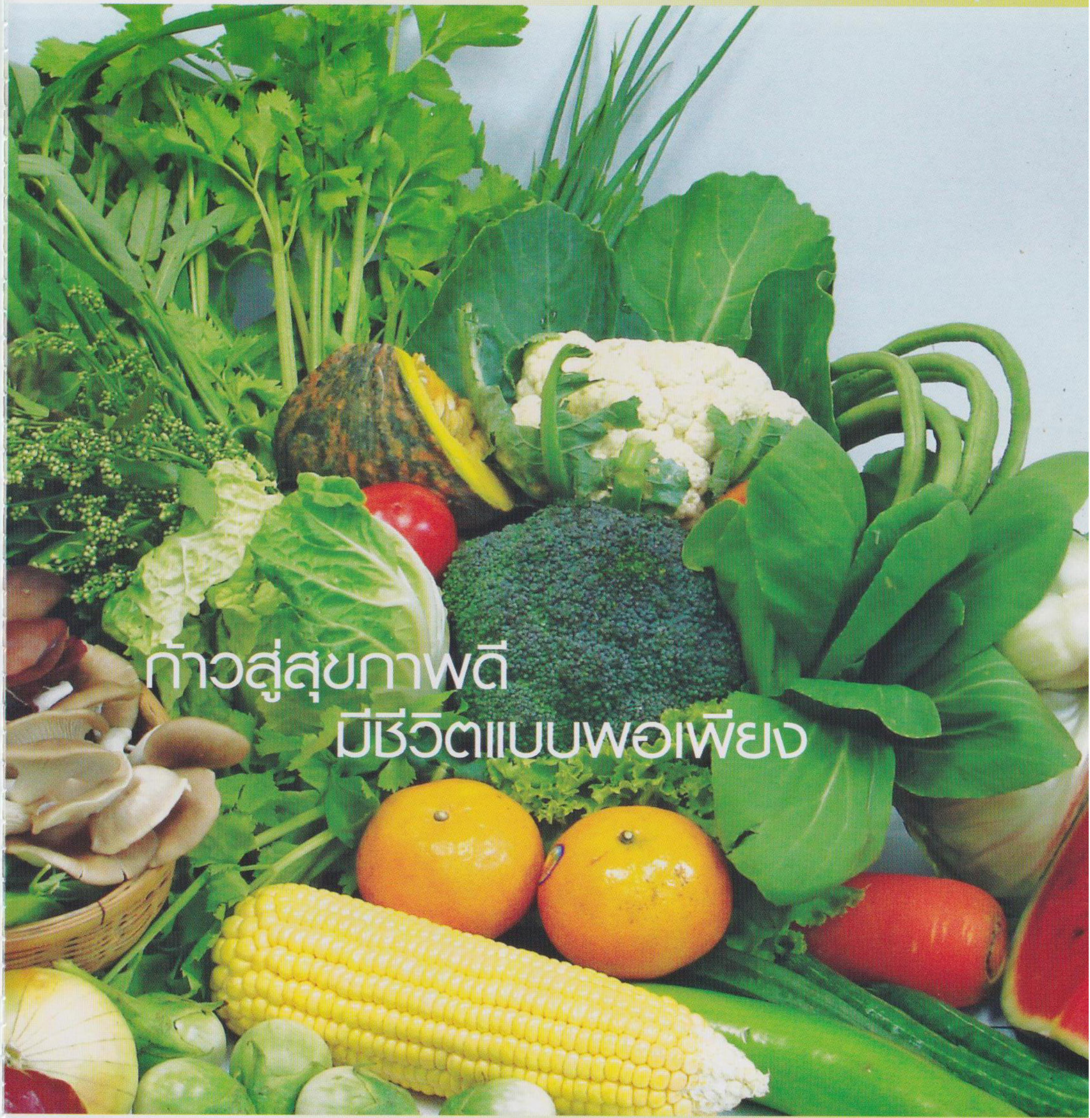
สาเหตุส่วนใหญ่ของการเกิดฟันผุในเด็ก ได้แก่

1. การรับประทานอาหาร ประเภทน้ำตาลสูง เช่น นมรสหวาน นมรสน้ำผึ้ง ทำให้เกิดฟันผุได้ง่าย รวมทั้งการรับประทานขนมกรุบกรอบ พวกแป้งและน้ำตาลที่เหนียวติดฟัน
2. พฤติกรรม การนอนหลับคาขวดนม จะทำให้เกิดฟันผุทั้งปากที่รุนแรงได้
3. ผู้ปกครองปล่อยให้เด็กเล็กแปรงฟันเองโดยไม่แปรงซ้ำ เนื่องจากเด็กอายุต่ำกว่า 8 ปี ยังไม่สามารถใช้มือได้ดี จึงไม่สามารถ แปรงฟันได้สะอาดเพียงพอ

ควรดูแลฟันลูกน้อยอย่างไร

1. เมื่อลูกเป็นทารก ควรให้นมเป็นเวลา นมแม่ยังเป็นอาหารที่สำคัญของลูก หากจำเป็นต้องให้นมขวดไม่ควรปล่อยให้ลูกหลับคาขวดนม และเลือกให้นมจืดเท่านั้น เมื่อให้นมแล้ว ควรให้น้ำตามทุกครั้ง เพื่อเจือจางคราบนมในช่องปากไม่ควรใช้จุกนมปลอมจุ่มน้ำหวาน หรือน้ำผึ้งให้เด็กดูดคาปาก
2. ผู้ปกครองควรให้ลูกรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ หัดให้รับประทานผลไม้เป็นของว่าง แทนการรับประทานขนมกรุบกรอบ พวกแป้งและน้ำตาลที่เหนียวติดฟัน
3. เมื่อลูกอายุ 1 ปี ควรฝึกให้เด็กดื่มนมจากแก้วและเลิกใช้ขวดนม
4. ผู้ปกครองควรแปรงฟันซ้ำให้เด็กอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง จนกว่าเด็กอายุ 8 ปี
5. พาลูกไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน เพื่อสร้างความคุ้นเคยในการตรวจรักษาและขอรับฟลูออไรด์ เสริมป้องกันฟันผุ




ก้าวสู่สุขภาพดี
มีชีวิตแบบพอเพียง





วัยเรียน

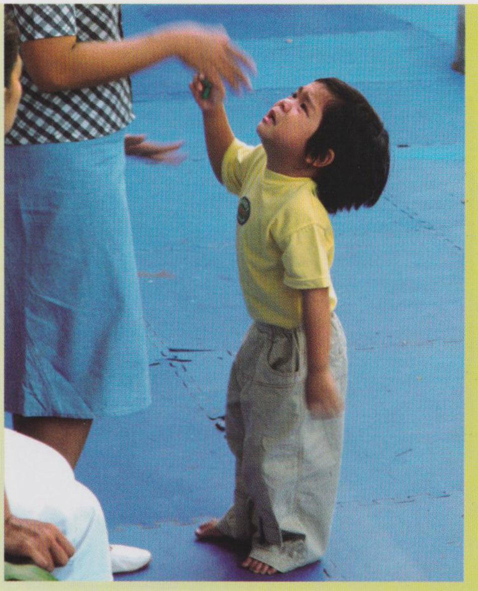
: วัยแห่งความอยากรู้ อยากเล่น
ซุกซน สนุกสนาน เพื่อก้าวสู่โลกกว้าง



เทคนิคในการเลี้ยงดูเด็กวัยเรียน

วัยเรียน ช่วงอายุ 6 -12 ปี เป็นวัยที่มีความสามารถในตัวมากมายและพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในชีวิต สนใจสิ่งแวดล้อมและอยากมีความสามารถเทียบเท่าเพื่อนหรือมากกว่า ผู้ปกครองควรส่งเสริมและสนับสนุน เด็กวัยนี้ให้ได้เรียนรู้และพัฒนาไปในทางที่ดีและเหมะสม โดย

1. มีความเข้าใจในเด็ก เพราะเด็กแต่ละคนจะมีความแตกต่างกันไป
2. มองให้รอบด้าน อย่าส่งเสริมเฉพาะการเรียนโดยให้เรียนพิเศษอย่างเดียว
3. ให้เด็กมีกิจกรรมหลากหลาย
4. เสริมลักษณะเด่น เพื่อให้เด็กได้มีพัฒนาการทั้งทางกาย จิตใจ และสังคมควบคู่กันไป
5. ควรให้เด็กลงมือทำและตัดสินใจด้วยตัวเอง เพื่อสร้างความเชื่อมั่น



เด็ก...ไม่อยากไปโรงเรียน

การไม่อยากไปโรงเรียนอาจเกิดจากหลายสาเหตุ

ตัวเด็กเอง เช่น มีปัญหาการเรียน อ่านเขียนไม่ได้ เรียนไม่ทันเพื่อน หรือความสัมพันธ์กับเพื่อนไม่ดี มีเพื่อนน้อย

ครอบครัว เช่น การขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ การทะเลาะ ทำร้ายกันในครอบครัว

โรงเรียน เช่น ถูกเด็กที่โตกว่าข่มขู่ ทำร้าย หรือ ครูมีท่าทีที่ รุนแรงกับเด็กมากเกินไป

การแก้ไข

ผู้ปกครองและครูควรร่วมมือกันในการแก้ปัญหาที่สาเหตุ โดยแลกเปลี่ยนข้อมูลของเด็ก ทั้งที่บ้านและโรงเรียน พยายามให้เด็กได้กลับไปเรียนโดยไม่ต่อต้านทันทีที่ทำได้ ทั้งนี้ไม่ใช้ความรุนแรงหรือทำร้ายเช่นการตี พูดจาหยาบคายกับเด็ก หากพยายามแก้ไขทุกอย่างแล้วนาน 1 - 2 สัปดาห์ แต่เด็กยังกลัวไม่ไปโรงเรียนควรปรึกษาจิตแพทย์



เด็กติดเกม

สัญญาณเตือนภัยที่พ่อแม่พึงระวังว่าลูกคุณติดเกม เล่นเกมอย่างหามรุ่งหามค่ำ ไม่ยอมกิน ไม่ยอมนอน ไม่สนใจกิจกรรมที่เคยชอบ การเรียนตกต่ำ หงุดหงิดง่ายหรือไม่พอใจเมื่อให้หยุดเล่น

ทำอย่างไรเมื่อพบว่าลูกติดเกม

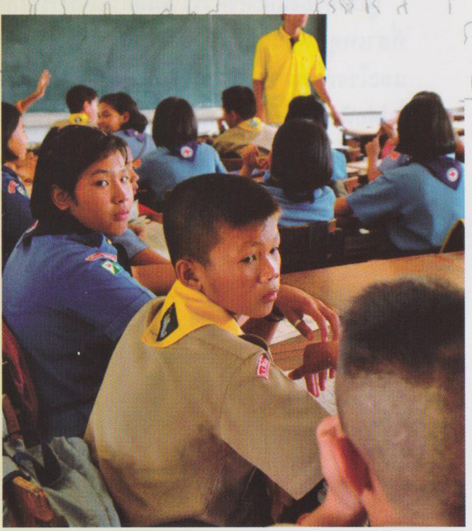
ใช้การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์คือพูดคุยอย่างมีเหตุผลและใจเย็น อย่าใช้วิธีบ่นหรือห้าม เพราะมีแต่สร้างความรำคาญให้กับลูก แต่ควรวางกฎกติการ่วมกันว่าจะเล่นได้มากน้อยแค่ไหน ความสำเร็จของการลดเวลาเล่นเกมขึ้นอยู่กับข้อตกลงที่ชัดเจนและความสม่ำเสมอของพ่อแม่ในการจัดกิจกรรมที่สนุกร่วมกับลูก

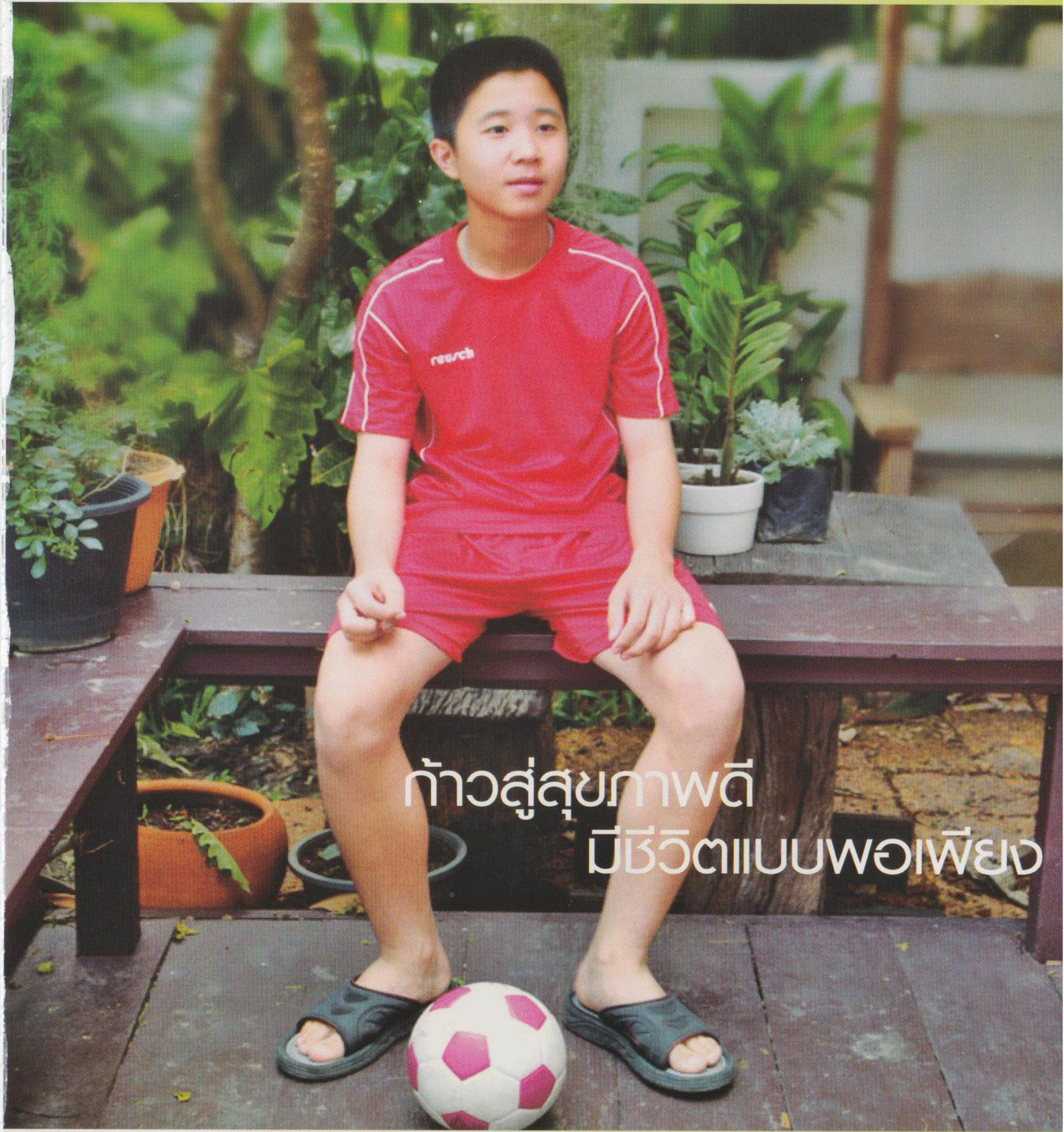
สมาธิสั้น

ลักษณะเด็กที่สงสัยว่าเป็นโรคสมาธิสั้นนั้น เด็กจะมีอาการ ขาดสมาธิ ทำงานหรือเล่นไม่ได้นาน วอกแวกบ่อย ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่อยู่นิ่ง ซุกซน และรอคอยไม่เป็น ซึ่งมีผลกระทบต่อพฤติกรรม อารมณ์ การเรียน และการเข้าสังคมกับผู้อื่น

ข้อแนะนำ

ควรลดสิ่งเร้าที่มากระตุ้นเด็ก โดยการจัดให้เด็กได้นั่งหรือใกล้ครูมากที่สุด การส่งงานหรือการบ้านควรใช้วิธีเขียนบอกว่าต้องทำอะไรให้ชัดเจนในสมุดจดงาน เมื่อเด็กทำได้ดีควรกล่าวชมเชยหรือให้รางวัล ไม่ควรลงโทษ ด้วยการตำหนิ หรือตี





ก้าวสู่สุขภาพดี มีชีวิตแบบพอเพียง





วัยรุ่น

: วัยหัวเลี้ยวหัวต่อ วัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ชอบเลียนแบบ
ต้องการความเอาใจใส่อย่างเพื่อน



วัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นวัยที่พ่อแม่มีความวิตกกังวลค่อนข้างมาก เพราะวัยนี้เป็นวัยแห่งการต่อต้าน ติดเพื่อน ชอบเลียนแบบ ฯลฯ ดังนั้น ผู้ปกครอง จึงต้องทำหน้าที่เป็นทั้งพ่อ แม่และเพื่อน ให้ความรัก ความอบอุ่น และเวลากับลูก ที่สำคัญต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก



อย่างไรที่เรียกว่าอ้วน

คำว่า **กลัวอ้วน** เป็นคำติดปากของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นจะมีความสนใจในรูปลักษณ์ของตนเอง รวมทั้งกระแสสังคมและสื่อต่างๆ ที่เผยแพร่ข้อมูลด้านความสวยความงามอย่างเกินพอดี ทำให้วัยรุ่นบางคนมีความกังวลต่อน้ำหนักตัวของตนเองเกินไป ทั้งๆ ที่ยังไม่อ้วนเลย

การลดน้ำหนักด้วยวิธีการต่างๆที่ใช้กันในหมู่วัยรุ่นมีกลไกและผลตามมาดังนี้

- การใช้ยาลดความอยากอาหาร ยากลุ่มนี้มีผลกดความหิวที่สมองโดยตรง บางตัวออกฤทธิ์เพิ่มการเผาผลาญในร่างกาย ผลเสียที่อาจเกิดได้ เช่น การซึมเศร้า อยากฆ่าตัวตายหรือเกิดใจสั่นจากหัวใจเต้นผิดปกติ
- ยาถ่าย ยาระบาย มีผลต่อการดูดซึมสารเกลือแร่และน้ำ ทำให้เข้าใจว่าน้ำหนักลด แต่อาจเกิดการขาดสารน้ำและเกลือแร่ที่จำเป็นอย่างรุนแรงได้
- ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่บอกสรรพคุณต่างๆมักมีราคาแพงและผลที่ได้ไม่แน่นอน
- การล้วงคอให้อาเจียน เป็นพฤติกรรมที่ใช้กันในหมู่วัยรุ่นมีผลเสียทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร เสียกรดน้ำย่อยและเกิดการระคายเคืองต่อทางเดินอาหารได้ ไม่ควรทำอย่างยิ่ง
- วัยรุ่น เป็นวัยที่ร่างกายมีการใช้พลังงานสูงและมีฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโตอยู่แล้ว ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ครบทุกมื้อ หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน และออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อการเจริญเติบโตที่สมส่วนเท่านี้ก็สามารถห่างไกลความอ้วนได้ หากปฏิบัติดังกล่าวแล้วยังไม่ได้ผลหรือมีข้อสงสัยควรปรึกษาแพทย์



วัยรุ่นสมัยใหม่ห่างไกลเอดส์

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะเริ่มต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ต้องการความอิสระและพึ่งพาตนเอง เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม เป็นวัยที่อยากรู้อยากลองของใหม่ๆ ทางด้านร่างกายมีความเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มสาว มีความต้องการทางเพศ จึงทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ การติดเชื้อเอดส์ และโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เช่น หนองใน เริม ฯลฯ

โรคเอดส์ เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่รักษาไม่หาย เมื่อติดเชื้อแล้วเกิดผลต่อตนเองและจิตใจของคนในครอบครัวอย่างมาก ถ้าไม่อยากเสี่ยงเอดส์ควรระวังตัวดังนี้

- ปฏิเสธต่อสิ่งยั่วยุทางเพศให้เป็น เช่น การเที่ยวเตร่ การขึ้นครูในเด็กวัยรุ่นชาย
- หลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุทางเพศ เช่น ภาพยนตร์ เว็ปไซด์ที่มีภาพอนาจาร
- หากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ถนัดเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นดนตรี กีฬา ศิลปะ
- พ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีให้แก่ลูกทุกๆเรื่อง ให้คำแนะนำในการคบเพื่อน สอนให้ลูกสาวรักนวลสงวนตัว สอนลูกชายให้เกียรติผู้หญิงและไม่ฉวยโอกาส
- รู้จักวิธีการป้องกันโรค เช่น การใช้ถุงยางอนามัย (ดูที่หน้า 138)



ทำอย่างไร ห่างไกลยาเสพติด

ยาเสพติดมีหลายชนิด ออกฤทธิ์ต่างๆ กัน บางชนิดกระตุ้นสมอง บางชนิดทำให้เคลิบเคลิ้ม ลืมตัว ดังที่เห็นจากในข่าว เช่น การคลุ้มคลั่งอาละวาด ทำร้ายตนเองและผู้อื่น การถูกมอมด้วยยาแล้วถูกล่อลวงไปกระทำต่างๆการใช้ยาเสพติดในวัยรุ่นอาจเริ่มจากถูกชักชวนให้ลอง การถูกล่อลวงให้ใช้จากคนแปลกหน้าหรือการใช้เพื่อหนีปัญหาชีวิต เช่น ครอบครัวทะเลาะเบาะแว้ง การเรียนไม่ดี เพื่อนไม่ยอมรับ เป็นต้น

การหลีกเลี่ยงจากยาเสพติดทำได้โดย

- กล้าปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน และไม่รับของจากคนแปลกหน้า
- เปิดโอกาสให้ลูกพาเพื่อนมาเที่ยวบ้านเพื่อให้อยู่ในสายตาของพ่อแม่ ควรสอดส่องพฤติกรรมลูก สอนและตักเตือนเมื่อเริ่มเห็นการกระทำที่ผิดปกติ
- เปิดโอกาสให้ลูกแสดงความคิดเห็น แสดงความสามารถ ไม่เก็บกด พ่อแม่ควรรับฟังและช่วยแก้ไขปัญหาเช่น การเรียน การคบเพื่อน เป็นต้น

อาการที่น่าสังเกตว่าอาจติดยาเสพติด

- ไม่ใส่ใจตนเองทั้งด้านร่างกาย การเรียน ขาดเรียนบ่อยและมักนอนตื่นสาย
- อารมณ์แปรปรวนง่าย เงียบ เก็บตัว หรือโวยวาย อาละวาด
- ใช้เงินเปลือง ลักขโมย เที่ยวเตร่ มีเพื่อนเกเร

นอกจากนี้ยังมีสารเสพติดที่หาซื้อได้ง่ายและแพร่หลายในวัยรุ่น คือบุหรี่ เนื่องจากมีสารเสพติด ชื่อนิโคตินจึงทำให้เกิดการเสพติดได้ตั้งแต่วัยรุ่นทั้งหญิงและชาย (วิธีเลิกบุหรี่ หน้า 141)



วัยรุ่นกับการจัดการอารมณ์ตนเอง

ในปัจจุบันสังคม สิ่งแวดล้อม และเพื่อนมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ส่งผลทำให้เกิดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด การติดโรคจากเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ และอีกมากมาย ดังนั้นวัยรุ่นควรทราบแนวคิดที่นำไปใช้ในการป้องกันและแก้ปัญหาต่างๆที่ต้องประสบในชีวิตประจำวัน

สร้างความภูมิใจในตนเอง

วัยรุ่นพึงระลึกอยู่เสมอว่าตนมีคุณค่า จงมีความมั่นใจ มีความเชื่อมั่นในตนเองในการแสดงออกในสิ่งที่ดีงามและสร้างสรรค์ จะทำให้เกิดความภาคภูมิใจ

กล้าปฏิเสธ

คำว่า **"ไม่"** จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการนำไปใช้ปฏิเสธเรื่องยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ ถ้าวัยรุ่นกล้าปฏิเสธ ถูกคน (คนที่ชักชวนให้ทำสิ่งที่ไม่ดี) ถูกที่ (สถานการณ์คับขัน ล่อแหลม) ถูกเวลา (เวลาที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง)ปลอดภัยแน่

สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

แม้ว่าจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีอารมณ์หุนหันในบางครั้ง แต่วัยรุ่นยังต้องการความรัก ความห่วงใย การให้อภัยและคำปรึกษาจากคนในครอบครัว ควรมีการพูดคุยกันและทำกิจกรรมร่วมกันในบ้าน

เข้าใจพัฒนาการของตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นมากมายทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคมเกี่ยวข้องกับการทำงานของฮอร์โมนเพศในร่างกายวัยรุ่น จึงควรสนใจและทำความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อการปรับตัวอย่างเหมาะสม

การคบเพื่อน

ด้วยความต้องการเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนทำให้ไม่กล้าเตือนเมื่อเพื่อนทำสิ่งไม่ถูกเกรงว่าจะเสียเพื่อน หรือเพื่อนจะเสียใจ แต่จริงๆการเตือนเป็นการบอกความหวังดี บอกความต้องการให้เพื่อนทำในสิ่งที่ถูกต้องและเปิดโอกาสให้เพื่อนแสดงความคิดเห็นว่าคิดอย่างไร เห็นด้วยหรือไม่

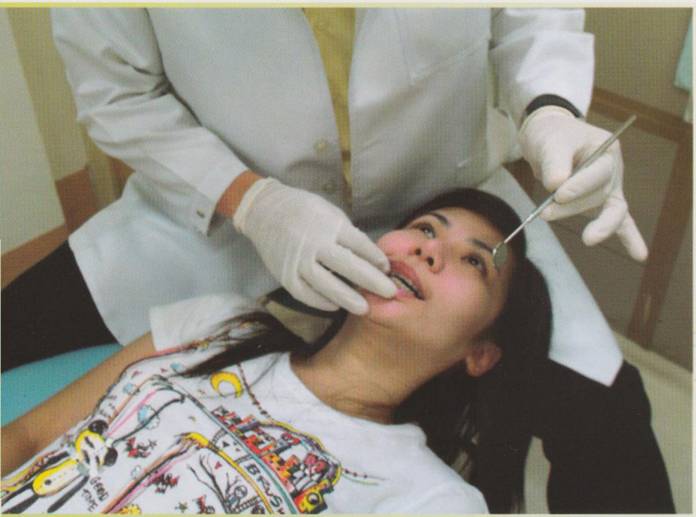


การจัดการกับอารมณ์

ต้องสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น แล้วคาดการณ์ ผลดี - ผลเสีย และควบคุมอารมณ์อย่างมีสติ หมั่นฝึกฝน ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น หายใจเข้า -ออก ยาวๆ นับเลข 1- 10 ช้าๆ เดินออกไปจากสถานการณ์นั้นๆชั่วคราว การกำหนดลมหายใจเข้า - ออก จนสามารถเอาชนะสถานการณ์ยั่วยุต่างๆได้แล้ว สำรวจความรู้สึกอีกครั้งจะรู้สึกดีขึ้นมากและภูมิใจในตัวเองที่ทำสำเร็จ

การตัดสินใจ

สามารถแยกแยะสิ่งผิดถูก จากการเรียนรู้ที่ผ่านมา เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ต้องเลือกทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งต้องวิเคราะห์ด้วยเหตุผลเพื่อพิจารณา ผลดี - ผลเสียและหาสิ่งที่ดีที่สุดนำไปสู่การตัดสินใจ



"จัดฟัน" แฟชั่น หรือ การรักษา

ปัจจุบันการจัดฟันอาจกลายเป็นแฟชั่นอย่างหนึ่งไปแล้ว ผู้ปกครองมักได้รับคำขอจากลูกๆ ให้พาไปจัดฟัน เนื่องจากเครื่องมือจัดฟันได้มีการออกแบบให้ยางรัดฟันมีสีสันสดใส เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของผู้ป่วยซึ่งมักอยู่ในวัยรุ่นมากขึ้น เครื่องมือที่ติดบนฟันมีทั้งแบบโลหะ สีเหมือนฟันหรือใสไม่มีสี การจัดฟันนั้นเป็นการรักษาอย่างหนึ่ง การพิจารณาว่าควรได้รับการจัดฟันหรือไม่นั้นควรคำนึงถึงความมุ่งหมายของการจัดฟันที่แท้จริงด้วย คือ เพื่อรักษาให้มีการเรียงตัวของฟันที่ดีทำให้การบดเคี้ยวอาหารดีขึ้นรวมทั้งยังส่งผลต่อการรักษาความสะอาดในช่องปากให้ง่ายขึ้น ซึ่งเป็นการป้องกันการเกิดฟันผุ และเหงือกอักเสบ

เริ่มจัดฟันเมื่อไหร่ดี

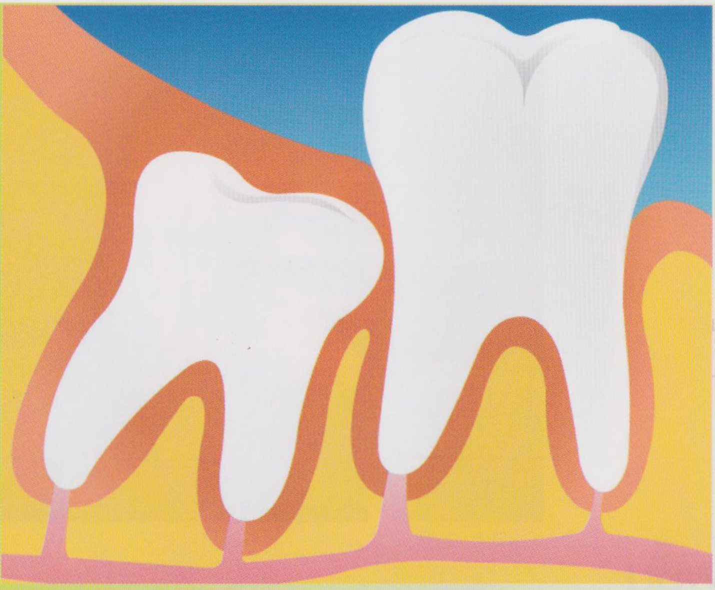
เมื่อพบว่าบุตรหลานมีฟันขึ้นไม่เป็นระเบียบ ผู้ปกครองอาจวิตกกังวลว่าควรรับการรักษาทันทีหรือรอให้เด็กโตเป็นผู้ใหญ่ก่อน ความจริงแล้วการจัดฟันในแต่ละคนไม่สามารถกำหนดตายตัวได้แน่นอนว่าควรทำเมื่อใด ขึ้นอยู่กับสภาพความผิดปกติของแต่ละคน ในบางกรณีการรอให้ฟันแท้ขึ้นครบจะทำให้การรักษาง่ายและใช้เวลาสั้นกว่า แต่ในบางกรณีที่มีความผิดปกติรุนแรงต้องเริ่มจัดฟัน ตั้งแต่อยู่ในช่วงฟันน้ำนมหรือฟันชุดผสม



ระวัง! จัดฟันแฟชั่น ก่อปัญหามากกว่าที่คิด

การติดเครื่องมือจัดฟันที่มิใช่เพื่อการรักษาใดๆ นั้นกำลังเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่น บางครั้งพบว่าวัยรุ่นไปรับการติดเครื่องมือนี้กับบุคคลที่ไม่ใช่ทันตแพทย์ การกระทำเช่นนี้อาจก่อให้เกิดปัญหาตามมาอย่างไม่คาดคิด พอจำแนกได้ดังนี้

1. วัสดุทางทันตกรรมอาจไม่ได้มาตรฐาน
2. ตัวเครื่องมือจัดฟันอาจเป็นที่เก็บกักเศษอาหาร หากแปรงฟันไม่สะอาดพอทำให้เกิดฟันผุได้ การติดเครื่องมือจัดฟันแฟชั่นนี้มักไม่ได้รับการตรวจเช็คประจำเดือนจากทันตแพทย์ จึงทำให้มีโอกาสเกิดฟันผุได้มากขึ้น
3. ในเครื่องมือจัดฟันแฟชั่นชนิดที่มีลวดพาดติดอยู่ เมื่อผู้ป่วยบดเคี้ยว อาจทำให้ลวดงอเกิดแรงกระทำให้ฟันเคลื่อนไปในทิศทางที่ผิดปกติได้ ทำให้ฟันที่เคยเรียงเรียบกลับกลายเป็นฟันเกโดยมิได้ตั้งใจ
4. การใส่เครื่องมือจัดฟันแฟชั่นแบบถอดได้ ในเด็กที่ฟันแท้ยังขึ้นไม่ครบหากมิได้รับการตรวจจากทันตแพทย์เป็นประจำ เครื่องมืออาจขัดขวางการขึ้นของฟันแท้อาจทำให้เกิดฟันแท้คุด หรือขึ้นผิดตำแหน่งได้
5. เครื่องมือจัดฟันมีราคาแพงการติดเครื่องมือจัดฟันแฟชั่นทำให้ผู้ปกครองเสียเงินโดยไม่จำเป็น



ปัญหาฟันคุด

ฟันคุด เป็นฟันที่ขึ้นไม่ได้ตามธรรมชาติเพราะมีความผิดปกติเกี่ยวกับสัดส่วนของฟันและการขยายตัวของขากรรไกรที่ไม่สัมพันธ์กัน ทำให้ไม่มีที่เพียงพอสำหรับฟันซี่นี้ขึ้นตรงแนวได้ จึงทำให้ขึ้นได้บางส่วนหรือไม่ขึ้นเลย ปัญหาของฟันคุดอย่างหนึ่งนอกจากอาการปวดร้าวตามแนวขากรรไกรแล้ว คือ การมีเศษอาหารอัดติดที่ช่องระหว่างฟันคุดที่ขึ้นได้เพียงบางส่วนกับฟันข้างเคียง ทำให้เกิดฟันผุ และเหงือกอักเสบ บวมมีหนองกัดฟันกระทบกันไม่ได้

หากอักเสบมากอาจทำให้อ้าปากไม่ขึ้น ฟันที่พบว่าเกิดการคุดได้บ่อยที่สุด คือ ฟันกรามแท้ซี่ที่ 3 ในช่วงอายุ 17 - 25 ปี อาจไม่มีอาการใดๆ แต่ถ่ายภาพรังสีพบก็ควรถอนออกเพราะอาจเกิดอาการปวดขึ้นมาเมื่อไหร่ก็ได้



ก้าวสู่สุขภาพดี มีชีวิตแบบพอเพียง





วัยทำงาน

: วัยแห่งการสร้างรากฐานแห่งชีวิต เพื่อครอบครัวที่มั่นคง



วัยทำงาน

วัยทำงาน เป็นวัยของการสร้างอนาคตเพื่อชีวิตครอบครัวที่มั่นคง แต่บางครั้ง การทำงานจนลืมรักษาสุขภาพ อาจจะกลายเป็นภาระให้กับสมาชิกในครอบครัวได้ ดังนั้น การปฏิบัติตนเพื่อรักษาสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน การรับประทานอาหาร ฯลฯ จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับวัยนี้เช่นกัน และอย่าลืมพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพประจำปีด้วย



อาหารเพื่อสุขภาพ

วัยทำงาน ควรกินอาหารให้หลากหลายครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารประเภทปลา เช่น ปลาเล็กปลาน้อย ปรุงอาหารโดยใช้น้ำมันพืชเพราะวัยนี้มักจะมีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกิน อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่ อาหารที่มีรสจัดประเภทหวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด อาหารทอด เนื้อสัตว์ติดมัน กะทิ เนย และน้ำอัดลมรวมไปถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกประเภท หลักการง่ายๆ คือ ทำงานใช้แรงมากกินมากหน่อยได้แต่ถ้าทำงานนั่งโต๊ะต้องควบคุมอย่ากินมาก โดยเฉพาะมื้อเย็น ไม่ควรกินหลัง 19.00 น. และควรเป็นมื้อที่เบาที่สุด

วันนี้ คุณลดอาหารเหล่านี้แล้วหรือยัง?

- อาหารรสจัด
- อาหารทอด
- เนื้อสัตว์ติดมัน
- กะทิ เนย
- น้ำอัดลม
- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ตัวอย่าง รายการอาหารเพื่อสุขภาพใน 1 สัปดาห์

วัน	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น
วันอาทิตย์	ข้าวต้มหมู/ไก่ มะละกอสุก	ข้าวผัดกระเพราไก่ ส้มเขียวหวาน	ข้าว แกงเลียง น้ำพริกกะปิ-ปลาทู ผักต่างๆ
วันจันทร์	ข้าวผัดผักรวมมิตร ฝรั่ง	ขนมจีนน้ำยา สับปะรด	ข้าวกล้อง น้ำพริกหนุ่ม-ผักสด แกงคั่วไก่ ส้มเขียวหวาน
วันอังคาร	ข้าวต้มปลา แตงโม	ข้าวคลุกกะปิ ชมพู่	ข้าวกล้อง แกงส้มกุ้ง ยำถั่วพู ส้มเขียวหวาน
วันพุธ	ข้าวหน้าไก่ กล้วยหอม	ข้าวยำปักษ์ใต้ ส้มเขียวหวาน	ข้าวกล้อง น้ำพริกมะเขือเทศ ผักสด แกงจืดเต้าหู้ ฝรั่ง
วันพฤหัสบดี	โจ๊กข้าวกล้องไก่สับ สับปะรด	ก๋วยเตี๋ยว มะละกอสุก	ข้าวกล้อง ยำมะระจีน แกงป่า ลูกชิ้นปลากราย ส้มเขียวหวาน
วันศุกร์	ข้าวกล้องผัดรวมมิตร ชมพู่	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า แตงโม	ข้าวกล้อง น้ำพริกปลาร้า-ผักสด แกงอ่อมไก่ กล้วยหอม
วันเสาร์	ข้าวต้มกุ้ง ส้มเขียวหวาน	ข้าวผัดสับปะรด เงาะ	ข้าวกล้อง ยำผักหวาน ต้มยำปลาเก๋า ฝรั่ง

โรคจากการทำงาน

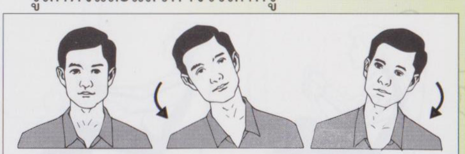
อาการเมื่อยล้า เมื่อทำงานซ้ำๆ เป็นเวลานานๆ จะทำให้เกิดความเมื่อยล้าขึ้นได้ เช่น การยืนทำงานนานๆ การยกของหนัก การนั่งทำคอมพิวเตอร์ เป็นต้น หากท่านพบปัญหาดังกล่าว มีข้อแนะนำ คือ

การยืดเส้นยืดสาย

การยืดเส้นยืดสายขณะนั่งทำงานเพื่อทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้พัก รวมทั้งเพิ่มการไหลเวียนเลือดด้วย

ท่าที่ 1 ฝึกหายใจเข้าออกโดยสูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ แล้วผ่อนออกทางปากช้าๆ คล้ายการเป่าเทียน

ท่าที่ 2 เอียงศีรษะไปหาไหล่ซ้ายและขวาจนรู้สึกตึงและแล้วค้างไว้สักครู่

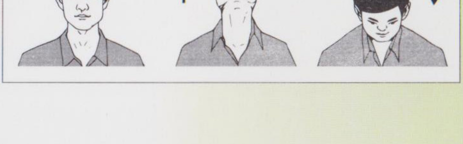


ท่าที่ 3 หมุนไหล่เป็นวงกลมทั้ง 2 ข้าง

ท่าที่ 4 หมุนข้อเท้าเป็นวงกลมทั้ง 2 ข้าง

ท่าที่ 5 นั่งหลังตรง ฝึกหดคอพร้อมเก็บคางเกร็งไว้สักพักหนึ่ง

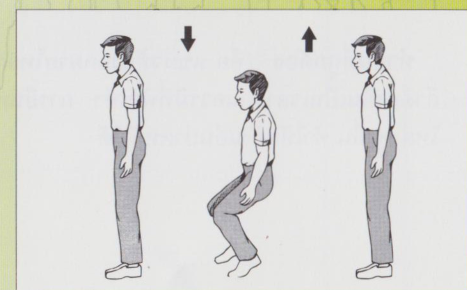
ท่าที่ 6 ก้มศีรษะไปที่เข่าในท่านั่งใช้มือ 2 ข้างช่วยคลึงกล้ามเนื้อหลังเบาๆ



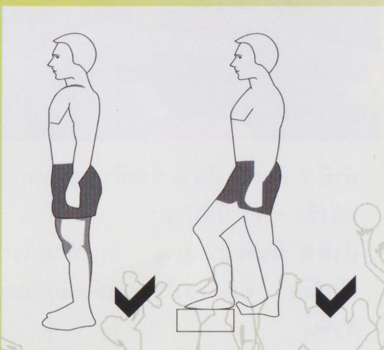


ท่าที่ 7 ยืนขึ้น มือ 2 ข้างท้าวเอวในท่ายืนแอ่นหลังช้า ๆ อย่าให้ปวด

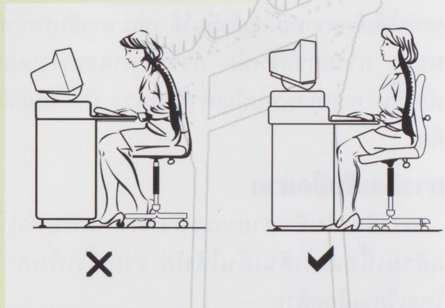
ท่าที่ 8 ยืนพิงกำแพง สันเท้าห่างกำแพงเล็กน้อย ย่อตัวลงโดยงอเข่าเล็กน้อยและยืดตัวขึ้น



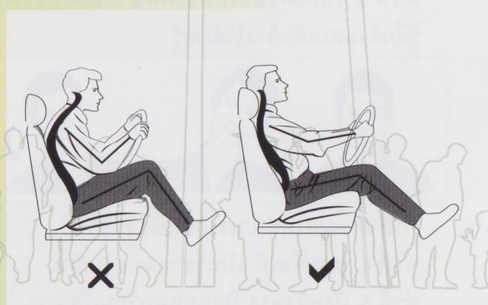
ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการทำงานในท่าทางไม่เหมาะสมเป็นสาเหตุของความเมื่อยล้าและอาการเจ็บปวดเฉพาะที่และหากต้องทำงานด้วยท่าทางซ้ำๆทุกวันเป็นระยะเวลานานอาจเกิดอาการเจ็บปวดถาวร และความเสื่อมของข้อต่อ เอ็น และกล้ามเนื้อได้ วิธีที่ดีที่สุดคือ การป้องกันสาเหตุคือการจัดท่าทางที่เหมาะสมกับลักษณะการทำงานดังนี้



ท่ายืนที่ถูกต้อง คือ แขม่วท้องอกผายไหล่ผึ่ง ถ้าต้องยืนเป็นเวลานานควรมีที่พักเท้า การยืนห่อไหล่ พุงยื่น ทำให้หลังแอ่นปวดหลังได้



ท่านั่งที่ถูกต้อง หลังตรงพิงพนักเก้าอี้พอดีเอนได้เล็กน้อย และควรมีที่พักแขน

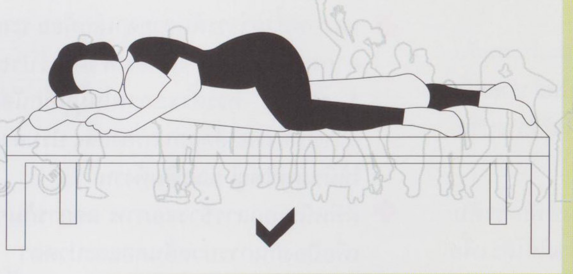


ท่านั่งขับรถ ที่ถูกต้อง นั่งชิดเบาะ หลังตรง และไม่ชิดพวงมาลัยมากจนเกินไป

บอกลา...
ความเมื่อยล้าด้วยท่าทาง
ที่ถูกต้องเหมาะสม



ท่ายกของ ควรย่อเข่า ยกของให้ชิดตัว แล้วลุกด้วยกำลังขาการก้มลงหยิบของในลักษณะเข่าเหยียดตรงทำให้ปวดหลัง



ท่านอน ที่นอน ควรจะแน่น ยุบตัวน้อยที่สุด ไม่ควรใช้ฟูกฟองน้ำหรือเตียงสปริง ควรใช้หมอนข้างใบใหญ่หนุนใต้โคนขา จะช่วยให้กระดูกสันหลังไม่แอ่นหรือ นอนตะแคง เป็นท่านอนที่ดี ควรให้ขาล่างเหยียดตรง ขาบนงอสะโพกและเข่า



เคล็ดลับการทำงานกับคอมพิวเตอร์

คนส่วนใหญ่ที่ทำงานสำนักงานมักจะประสบกับอาการเหล่านี้ เช่น ปวดหัว ปวดตา ปวดไหล่ ปวดหลัง เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ เรามาเรียนรู้หลักการปรับท่าทางการทำงานที่ถูกต้องกันดีกว่า

- นั่งหลังตรงพิงพนัก แขนวางบนที่พัก ระดับคีย์บอร์ดสูงกว่าเอวเล็กน้อยมีที่ว่างใต้โต๊ะ เพื่อสามารถเหยียดขาได้
- จอภาพต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อย ระยะห่างจากหน้างานหรือจอคอมพิวเตอร์ประมาณ 1 ฟุตครึ่ง ควรตั้งจอภาพในมุมที่ถนัดมีแสงสว่างเพียงพอ ติดแผ่นกรองแสง ปรับตัวอักษรให้มีขนาดใหญ่ ขณะพิมพ์งาน
- มีที่หนีบเอกสารข้างจอภาพ ลดการก้มๆเงยๆ เพื่อป้องกันการปวดต้นคอและปวดตา
- เม้าส์ควรวางถัดจากคีย์บอร์ดในระยะที่ไม่ต้องหดแขนหรือเอื้อมไกล
- ใช้สมอลทอล์ค แทนการหนีบโทรศัพท์เวลาทำงาน ป้องกันการปวดคอและไหล่



เหนื่อยนักพักคลายเครียด

สิ่งสังเกตว่าคุณเครียดแล้ว

ทางร่างกาย ปวดศีรษะ หัวใจเต้นแรงและเร็ว ใจสั่น ถอนหายใจ นอนไม่หลับ เบื่ออาหารหรือ กินมากกว่าปกติ ระบบย่อย อาหารผิดปกติ ท้องอืด ท้องผูก ท้องเสีย เป็นหวัด แพ้อากาศง่าย กล้ามเนื้อตึง เครียดและปวดเมื่อย โดยเฉพาะบริเวณศีรษะ ต้นคอ หลังและไหล่

ทางจิตใจ อารมณ์ เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน ลืมง่าย ขาดสมาธิ ตัดสินใจลำบาก หวั่นไหว ใจน้อย ว้าเหว่ สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ทางพฤติกรรม ดื่มจัด สูบบุหรี่จัด ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ มีการกระตุกของกล้ามเนื้อ ตาขยิบ ดึงผม กัดเล็บ ผุดลุกผุดนั่ง จู้จี้ขี้บ่นจนทะเลาะมีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ ติฉินนินทาหรือเงียบขรึม เก็บตัว



วิธีการฝึก การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เริ่มด้วยนั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อดังนี้

1. มือและแขนโดยกำมือเกร็งแขนแล้วคลาย
2. หน้าผาก โดยเลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
3. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
4. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากแน่นแล้วคลาย
5. คอ โดยก้มหน้าให้คางจดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
6. อก ไหล่ และหลังโดยหายใจเข้าลึกๆกลั้นไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
7. หน้าท้อง และก้นโดยแขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบแล้วคลาย
8. เท้าและขาโดยเหยียดขางอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขา กระดกปลายเท้าแล้วคลาย

“ลองทำดู....แล้วจะรู้ด้วยตัวเอง”

บริการตรวจและให้คำปรึกษาช่วยคลายเครียด
ที่คลินิกสุขภาพจิตของสำนักอนามัย
ทั่วกรุงเทพหานคร
และบริการโทร. 0 2246 5201


ก้าวสู่สุขภาพดี
มีชีวิตพอเพียง



วัยทอง



: วัยทอง วัยแห่งความภาคภูมิใจในชีวิต



สงสัยฉันจะเป็นวัยทอง

ความหมาย และอาการของวัยทอง หญิงวัยทอง หรือวัยหมดระดู คือ หญิงที่มีอายุระหว่าง 45 - 59 ปี ที่สิ้นสุดของการมีระดูอย่างถาวรเนื่องจากรังไข่หยุดทำงาน การหมดระดูจะค่อยเป็นค่อยไป คือ ระดูมาไม่ปกติ มาเร็วก่อนกำหนดแล้วค่อยห่างออกไป อาจหายไประยะหนึ่ง แล้วกลับมาใหม่อีก บางรายอาจนานถึง 1 ปี จนกระทั่งระดูหายติดต่อกันนานถึง 12 เดือน ถือว่า หมดระดูอย่างถาวร

อาการที่พบบ่อยในหญิงวัยทอง ซึ่งเกิดจากภาวะขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน

- ร้อนวูบวาบตามตัว และใบหน้า เหงื่อออกตอนกลางคืน ใจสั่น นอนไม่หลับ หงุดหงิด โกรธง่าย หลงลืม ผิวหนังแห้งคัน ผมแห้ง ร่วงง่าย
- ปัสสาวะบ่อย แสบ กลั้นปัสสาวะไม่ได้ ปัสสาวะเล็ดเวลาไอ จาม เยื่อบุช่องคลอดบาง และแห้งทำให้เจ็บเวลาร่วมเพศ
- บางรายอาจเกิดภาวะกระดูกบาง ซึ่งทำให้กระดูกหักง่าย

ชายวัยทอง คือ ชายที่มีอัณฑะเสื่อมหน้าที่อย่างค่อยเป็นค่อยไป เริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 40 ปี เป็นต้นไป ทำให้ระดับฮอร์โมนแอนโดรเจนในกระแสเลือดค่อยๆลดลงทีละน้อย อาการจึงไม่ค่อยรุนแรง

อาการที่พบในชายวัยทอง

- เกิดอาการร้อนวูบวาบตามร่างกาย แต่รุนแรงน้อยกว่าหญิง
- โกรธ หรือหงุดหงิดง่าย หลงลืม ไม่มีสมาธิ ความจำเสื่อม นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ความต้องการทางเพศลดลง



ฮอร์โมนนั้นสำคัญอย่างไร

เนื่องจากผู้หญิง เมื่อถึงวัยหมดระดู จะทำให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดภาวะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ รวมถึงภาวะกระดูกพรุน ดังนั้น การให้ฮอร์โมนจึงมีประโยชน์เพื่อการป้องกัน รักษาภาวะกระดูกพรุน และอาการลมเพ ลมพัด (Hot flush) ที่ใช้การรักษาด้วยวิธีอื่นแล้วไม่ได้ผล

ปัจจุบันการให้ฮอร์โมน อาจช่วยป้องกันภาวะไขมันในเลือดสูง และป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ขึ้นอยู่กับระยะเวลาที่เริ่มให้และการบริหารยา แต่มีบางการศึกษาพบว่าอาจทำให้เกิดโรคเส้นเลือดสมองตีบได้

จะใช้ฮอร์โมนในรายใดบ้าง

1. ในรายที่หมดระดู ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกพรุน โดยที่รักษาวิธีอื่นแล้วไม่ได้ผล
2. หญิงที่มีความผิดปกติของการขับถ่ายปัสสาวะและช่องคลอด แม้ว่าจะมีการฝึกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน หรือใช้สารหล่อลื่น
3. อาการลมเพลมพัด (Hot flush) ที่ใช้ยาลดความกังวล และยาคลายเครียดแล้ว

ข้อห้ามที่ต้องระวังในการใช้ฮอร์โมน

ในรายที่มีเลือดออกทางช่องคลอด โดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด โรคตับ โรคลิ่มเลือดอุดตัน มะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก มะเร็งเต้านม

แพทย์จะพิจารณาการให้ฮอร์โมนจากอะไร

1. โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง
2. ความพร้อมในการตรวจติดตาม เช่น การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม การตรวจภายใน และประเมินความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือด
3. ความต้องการของผู้ป่วย เมื่อทราบข้อมูลของผลดี และผลเสียของการใช้ฮอร์โมน

การให้ฮอร์โมนจึงมีทั้งคุณและโทษ ดังนั้น ผู้ป่วยไม่ควรซื้อยากินเองควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา



เนื้อกระดูกคนปกติ　เนื้อกระดูกคนที่เป็นโรคกระดูกพรุน

ทำไมต้องรู้จัก ภาวะกระดูกพรุน

กระดูกพรุน คือ ภาวะที่มวลกระดูกลดลง โครงสร้างของกระดูกเสียความแข็งแรง เปราะ หักง่าย ซึ่งกระดูกที่หักบ่อย ได้แก่ กระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก กระดูก ข้อมือ พบบ่อยในหญิงสูงอายุและหญิงวัยหมดประจำเดือนเนื่องจากมีการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ช่วยยับยั้งการสลายของกระดูก

ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน

1. ผู้สูงอายุ หญิงวัยหมดประจำเดือน หรือตัดรังไข่ออกทั้ง 2 ข้าง
2. เคลื่อนไหวน้อย ไม่ออกกำลังกาย หรือเข้าเฝือกเป็นเวลานาน โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
3. กินอาหารที่มีแคลเซียมน้อย อาหารที่มีไขมันมากซึ่งขัดขวางการดูดซึมของแคลเซียม
4. สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน (ชา กาแฟ) ปริมาณมากเป็นประจำ
5. กินยาบางชนิดซึ่งทำให้การดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายลดลง เช่น ยารักษาไทรอยด์ ยาสเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ
6. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคที่เกิดจากการทำงานของต่อมไร้ท่อผิดปกติ เช่น โรคไทรอยด์ เบาหวาน
7. มีรูปร่างเล็ก ผอม



อาการ

ส่วนใหญ่เป็นภัยเงียบ คือ ไม่มีอาการใดๆ จนกระทั่งประสบอุบัติเหตุที่ไม่รุนแรงแต่ทำให้กระดูกหัก ปวดหลัง หรือเตี้ยลงจากกระดูกยุบตัว ถ้ากระดูกข้อสะโพกหัก จะมีภาวะแทรกซ้อนต่างๆ น้อยรายจะกลับมาเดินได้เหมือนเดิม บางรายอาจเสียชีวิต

รู้ได้อย่างไรว่ากระดูกพรุน

ใช้วิธีตรวจมวลกระดูก หรือวัดความหนาแน่นของกระดูก ปัจจุบันสามารถตรวจได้ง่าย รวดเร็ว ไม่เจ็บ ด้วยเครื่องมือที่เรียกว่า (เด๊กซา) "DEXA" กรณีที่มีความเสี่ยงสูง หรืออายุเกิน 65 ปี

การป้องกัน

อาหาร กินให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม งาดำ เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากนม กุ้งฝอย กุ้งแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย ปลาป่น กะปิ ผักบล็อคโคลี่ ผักกาดเขียว คะน้า ยอ ชะพลู แค ผักกะเฉด มะกรูด โหระพา เป็นต้น

งดสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คาเฟอีน และไม่ควรซื้อยากินเอง

ออกกำลังกาย สามารถทำได้หลายรูปแบบที่มีน้ำหนักลงที่เท้า เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง กระโดดเชือก และในรายที่มีภาวะกระดูกพรุน ควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่มีการปะทะกัน

มียารักษาให้หายได้หรือไม่

ในปัจจุบันมียารักษาหลายชนิดที่สามารถเพิ่มมวลกระดูกให้มากขึ้นได้ รวมทั้งลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดกระดูกหักได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ควรสั่งโดยแพทย์ การป้องกันจึงเป็นทางเลือกที่ดีกว่าการรักษา





ควรกินอย่างไร ในวัยทอง

อาหารที่วัยทองควรเลือกรับประทาน ได้แก่

1. ข้าวฟ่าง ข้าวไม่ขัดสี ถั่วเขียว งาดำ ฟักทอง แครอท ข้าวโพด ถั่วเหลืองซึ่งให้พลังงาน วิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และมีสารไฟโตรเอสโตรเจน ซึ่งช่วยลดอาการลมเพ ลมพัด (Hot flush)
2. นมสด ปลาเล็กปลาน้อย ปลาซาร์ดีน กุ้งแห้ง ซึ่งมีแคลเซียมและฟอสฟอรัส
3. ผลไม้หลายชนิดสลับกัน เพราะมีวิตามินซี และวิตามินดี ซึ่งช่วยในการดูดซึมและลดการสลายตัวของแคลเซียมจากกระดูก ช่วยลดภาวะกระดูกพรุน แต่ควรงดผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทุเรียน ลำไย ขนุน



4. ปลา ซึ่งมีโปรตีนที่ย่อยง่าย และมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว ถ้าเป็นปลาทะเลจะมีโอเมก้า 3 ซึ่งช่วยลดไตรกลีเซอร์ไรด์ในเลือด ส่วนเนื้อสัตว์ชนิดอื่นให้เลือกที่ไม่ติดมัน
5. ผัก ซึ่งมีวิตามิน แร่ธาตุและใยอาหารจะช่วยในการขับถ่าย ทำให้ท้องไม่ผูก ควรกินผักหลายๆชนิดเพื่อให้ได้รับคุณค่าของสารอาหารที่แตกต่างกัน เช่นผักที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ซึ่งมีแคลเซียมสูงได้แก่ ใบยอ ใบชะพลู ยอดแค ผักกระเฉด ตำลึง มะขามอ่อน ผักที่ช่วยลดความดันโลหิต ได้แก่ กระเทียม คื่นฉ่าย ใบบัวบก กระเจี๊ยบ ผักที่ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ได้แก่ มะระขี้นก กระเทียม ใบชะพลู
6. ใช้น้ำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน จะช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

วัยทองจำเป็นต้องกินอาหารเสริมหรือไม่

ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของอายุ สภาพร่างกายและการดำเนินชีวิต แต่ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเป็นอาหารหลัก เพราะไม่สามารถทดแทนกันได้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคให้ถูกต้อง โดยเลือกอาหารให้เหมาะสม พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงความเครียด วิตกกังวล ทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน ออกกำลังกายสม่ำเสมอก็สามารถชะลอการเกิดอาการของโรคต่างๆ ได้



โรคน่ากลัวสำหรับคุณผู้หญิง (รู้ก่อนรักษาง่าย) มะเร็งปากมดลูก

เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของหญิงไทย พบมากในช่วงอายุ 35 - 60 ปี โดยพบผู้ป่วยมะเร็งปากมดลูกรายใหม่มากกว่า 6,000 รายต่อปี และมีอัตราการเสียชีวิตประมาณ 3,166 รายต่อปี

ทำไมจึงต้องตรวจมะเร็งปากมดลูก

การตรวจมะเร็งปากมดลูกอย่างสม่ำเสมอช่วยให้พบสิ่งผิดปกติระยะแรกว่าเริ่มว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ปากมดลูกซึ่งอาจจะกลายเป็นมะเร็งได้ ในระยะแรกยังไม่มีอาการผิดปกติ ส่วนในระยะหลังอาจมีเลือดออกทางช่องคลอด หรือตกขาวผิดปกติ การตรวจใช้วิธีที่เรียกว่า แปบสเมียร์ (Pap smear) คือ การใช้อุปกรณ์ทำจากแผ่นไม้บางๆ ที่ปราศจากเชื้อป้ายเนื้อเยื่อบุผิวจากบริเวณปากมดลูก แล้วป้ายลงบนแผ่นสไลด์แก้ว ย้อมสี ตรวจหาเซลล์ผิดปกติ

จะตรวจมะเร็งปากมดลูกเมื่ออายุเท่าไร

ผู้ที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ที่เคยมีเพศสัมพันธ์ ผู้ที่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ แต่อายุมากกว่า 25 ปี หรือมีอาการผิดปกติ ผู้ที่หมดประจำเดือน ผู้ที่ผ่าตัดมดลูกแล้ว ควรได้รับการตรวจอย่างสม่ำเสมอ ปีละครั้ง

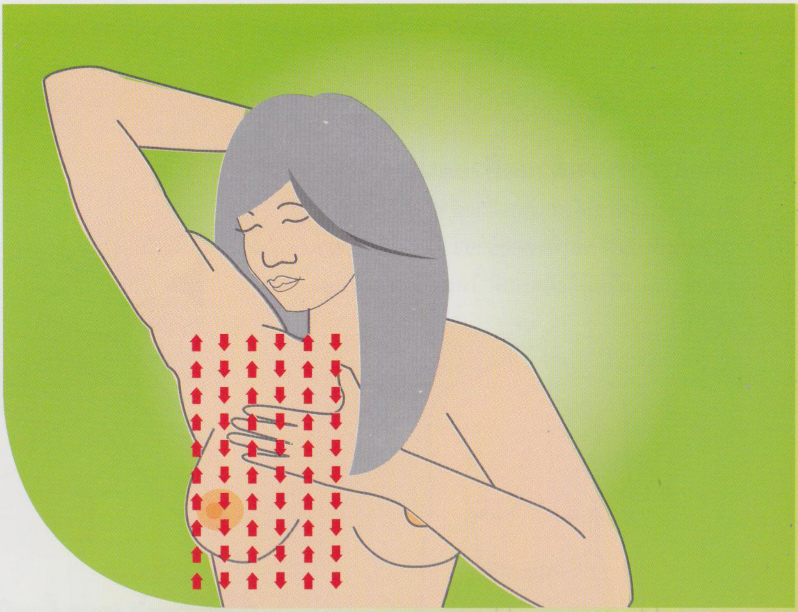
ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการตรวจมะเร็งปากมดลูก

หญิงที่ยังมีประจำเดือน ควรไปตรวจในสัปดาห์ที่ 3 หรือ ต้นสัปดาห์ที่ 4 ของรอบเดือน หญิงหลังคลอด ควรได้รับการตรวจสัปดาห์ที่ 6 หลังคลอด (รายที่ใช้ยาคุมกำเนิด หรือวัยสูงอายุ ที่หมดประจำเดือนแล้วสามารถตรวจได้ทุกเวลา)

จะต้องเตรียมตัวอย่างไรก่อนตรวจมะเร็งปากมดลูก

ห้ามล้างทำความสะอาดภายในช่องคลอดมาก่อน 24 ชั่วโมง เว้นการเหน็บยาในช่องคลอดก่อนตรวจ 48 ชั่วโมง เว้นการมีเพศสัมพันธ์คืนก่อนมารับการตรวจ

ท่านสามารถขอรับบริการตรวจมะเร็งปากมดลูก ทุกวันพุธ ช่วงบ่ายได้ ที่ศูนย์บริการสาธารณสุข ใกล้บ้าน



ระวัง ! มะเร็งเต้านม ด้วยมือคุณเอง

มะเร็งเต้านม เป็นสาเหตุการตายอันดับสองรองจากมะเร็งปากมดลูก พบมากในสตรีอายุ 45 - 55 ปี พบน้อยในผู้ชาย เกิดจากปัจจัยหลายอย่าง เช่น กรรมพันธุ์ การได้รับฮอร์โมนเอสโตรเจน ภาวะไม่มีบุตรหรือมีบุตรน้อย มีประจำเดือนตั้งแต่อายุน้อยหรือหมดช้า กินอาหารที่มีไขมันสูง

อาการสำคัญที่ควรรีบมาพบแพทย์

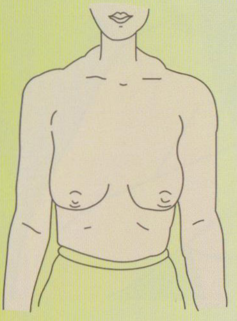
คลำได้ก้อนที่เต้านมหรือรักแร้ รูปร่างของเต้านมเปลี่ยนแปลงไปมีรอยบุ๋ม แผล ผิวหนังเต้านมบางหรือหนาผิดปกติ หัวนมแดง มีเลือด น้ำหนองไหลออกมา

การป้องกัน

ตรวจเต้านมหลังอาบน้ำ เป็นประจำทุกเดือนโดยตรวจวันที่ 7-10 จากวันแรกของรอบเดือน ถ้าตรวจในช่วงมีรอบเดือนเต้านมจะคัดตึงอาจเข้าใจผิดว่าเป็นก้อนมะเร็งได้ กรณีที่หมดประจำเดือนแล้วให้เลือกวันที่สะดวกตรวจทุกเดือน ในรายที่มีความเสี่ยงสูง แต่คลำก้อนไม่พบ ควรตรวจ Mammogram เพื่อหาความผิดปกติของการจับตัวของแคลเซียมเล็กๆที่จะเป็นลักษณะของมะเร็งเต้านม ถ้าพบความผิดปกติ แพทย์จะตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ หากพบว่าเป็นมะเร็งก็มีวิธีการรักษา เช่น ผ่าตัด ฉายแสง หรือให้ยาเคมีบำบัด

ขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

1. ยืนหน้ากระจกปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย เปรียบเทียบเต้านมทั้งสองข้างว่ามีการบิดเบี้ยวของหัวนม หรือมีสิ่งผิดปกติ ไหลออกจากหัวนมหรือไม่





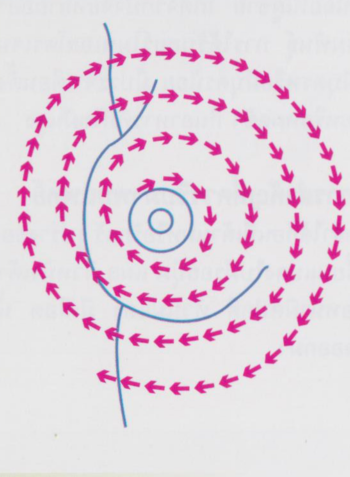
3. ขณะอาบน้ำ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ แล้วใช้มืออีกข้าง คลำในทิศทางเดียวกับท่านอน

2. นอนราบ นอนในท่าสบาย แล้วสอดหมอนใต้ไหล่ขวา (ตรวจเต้านมด้านขวา)
   - ❖ ยกแขนขวาเหนือศีรษะ ซึ่งจะทำให้คลำก้อนได้ง่ายขึ้น
   - ❖ ใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนาง (มือซ้าย) คลำให้ทั่วเต้านมและรักแร้





วิธีการคลำ เริ่มคลำจากบริเวณหัวนม วนไปตามแนวก้นหอยจนถึงฐานเต้านมบริเวณรอบรักแร้ (ดังรูป)





โรคน่ากลัวสำหรับคุณผู้ชาย(รู้ก่อนรักษาง่าย) มะเร็งต่อมลูกหมาก

หากคุณมีอาการขับถ่ายปัสสาวะผิดปกติ เช่น เวลาปัสสาวะต้องรอนาน ออกแรงเบ่ง พุ่งไม่แรง ออกเป็นช่วงๆไหลเป็นหยดหลังปัสสาวะสุด ปัสสาวะนาน ปัสสาวะสั้น หรือ ปัสสาวะไม่ออก สาเหตุอาจเกิดจากการอุดตันของทางเดินปัสสาวะ เช่น ต่อมลูกหมากโต มะเร็งต่อมลูกหมาก นิ่ว ไตทำงานผิดปกติ ภาวะผิดปกติของระบบประสาท หูรูดกระเพาะปัสสาวะผิดปกติ ดังนั้นควรพบแพทย์ เพื่อสืบค้นโรค โดยการคลำต่อมลูกหมาก ตรวจปัสสาวะ ตรวจเลือดดูการทำงานของไต ตรวจค่า PSA (จะมีค่าสูงในมะเร็งต่อมลูกหมาก) การตรวจอุลตร้าซาวด์

ภาวะเสี่ยงต่อมะเร็งต่อมลูกหมาก

ได้แก่ ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นมะเร็ง การติดเชื้อไวรัส herpes ซึ่งเป็นไวรัสที่ทำให้เกิดเริม งูสวัด และการติดเชื้อไวรัส Cytomegalovirus ผู้ที่ทำงานสัมผัสกับสารนิเกิ้ล พฤติกรรมบริโภคไขมันสูง สูบบุหรี่ และผู้ที่ได้รับฮอร์โมนเพศชาย

อาการ

ปัสสาวะลำบากและมีเลือดปน ปัสสาวะ ตอนเริ่มจะช้าและหยดตอนสุด ขณะมีเพศสัมพันธ์จะปวดเมื่อถึงจุดสุดยอด มีเลือดปนในน้ำอสุจิ ปวดตามข้อ ปวดหลัง และบั้นเอว อาจมีอาการปวดกระดูกร่วมด้วย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร และน้ำหนักลด

การป้องกัน

สังเกตตนเองว่ามีความผิดปกติในเรื่องของการปัสสาวะหรือไม่ หลีกเลี่ยงการบริโภคไขมันมากเกินไป กินผักและผลไม้ โดยเฉพาะมะเขือเทศ ซึ่งมีสารไลโคพินสามารถลดความเสี่ยงได้และงดสูบบุหรี่

ผู้ป่วยที่มีอาการของการขับถ่ายปัสสาวะผิดปกติ มักจะอาย ในการพบแพทย์และเมื่อแพทย์พบความผิดปกติ แนะนำให้ตัดทิ้ง ผู้ป่วยมักไม่ยอมเพราะมีความเชื่อที่ผิดว่าจะทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง แท้จริงแล้วต่อมลูกหมากเป็นเพียงที่ผลิตอาหารเลี้ยงอสุจิเท่านั้น



บริการตรวจสุขภาพใน คลินิกวัยทอง

ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ให้บริการตรวจสุขภาพแก่สตรีวัยทอง ดังนี้

1. ซักประวัติทั่วไป
2. คัดกรองกลุ่มเสี่ยง โดยใช้แบบประเมิน
   - ประเมินภาวะการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน
   - ประเมินภาวะกระดูกพรุน
   - ประเมินและวิเคราะห์ความเครียด
3. ตรวจร่างกายทั่วไป ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย วัดชีพจร ความดันโลหิต ตรวจดูการทำงานของหัวใจและปอด เป็นต้น
4. ตรวจร่างกายเฉพาะที่ การตรวจภายใน ตรวจมะเร็งปากมดลูก ตรวจเต้านม
5. ตรวจทางห้องปฏิบัติการ ความเข้มข้นของเลือด ระดับน้ำตาลในเลือด ไขมันในเลือด (โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ HDL LDL) กรดยูริก การทำงานของไต (BUN Creatinine) ตรวจปัสสาวะ การทำงานของตับ (SGOT SGPT ALP) และตรวจอุจจาระ เป็นต้น
6. ตรวจสมรรถภาพทางกาย วัดแรงบีบมือ ไขมันใต้ผิวหนัง ความจุปอด
7. ตรวจฟัน
8. ให้สุขศึกษารายบุคคล / กลุ่ม และจัดกิจกรรมออกกำลังกาย

หลังจากตรวจสุขภาพเสร็จแล้วแพทย์จะประเมินความเสี่ยง ให้คำแนะนำ และให้ยารักษา ในแต่ละราย รวมถึงตรวจติดตามผลอย่างต่อเนื่อง

" หากท่านใดสนใจสามารถขอรับบริการตรวจสุขภาพในคลินิกวัยทองที่ศูนย์บริการสาธารณสุขใกล้บ้าน"



ก้าวสู่สุขภาพดี มีชีวิตแบบพอเพียง

ก้าวสู่สุขภาพดี มีชีวิตแบบพอเพียง









วัยสูงอายุ

: วัยแห่งการพักผ่อนอย่างมีความสุขสงบ กับลูกหลาน
และครอบครัว



วัยสูงอายุ
สูงวัย แบบสดใส ดูไม่แก่

แม้ร่างกายของผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีความเสื่อมโทรมตามวัย และบางรายอาจมีโรคประจำตัว แต่ผู้สูงอายุทุกท่าน สามารถเป็นผู้ที่ดูสดใส ไม่โทรม หรือแก่เกินวัย ในทางตรงข้ามผู้ที่ดูแลตนเองอยู่เสมอ จะยังดูกระฉับกระเฉงหรืออายุน้อยกว่าจริง ได้ด้วยการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น 4 ประการ คือ

1. ปรับตัวเข้ากับบทบาทใหม่ในชีวิต รักษาจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส
2. พูดคุย ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ญาติมิตรอย่างต่อเนื่อง
3. ใส่ใจดูแลสุขภาพ จัดหาอุปกรณ์อำนวยความสะดวกตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย
4. ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง เพื่อความสุขแบบพอเพียง

อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

แนวทางการกินอาหาร เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ได้แก่

1. กินอาหารให้หลากหลาย คอยดูแลไม่ให้อ้วนเกินไป
2. กินข้าวมื้อละ 1-2 ทัพพี จะยิ่งดีถ้ากินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ กินผักวันละ 6 ทัพพี ผลไม้ 4 ส่วน (ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับส้ม 1 ผล หรือ มะละกอ 6 คำ) ดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1-2 แก้ว
3. หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ อาหารผัด-ทอดควรเลือกกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อปลา อาหารต้ม นึ่ง ลวก อบ แกงไม่ใส่กะทิ น้ำพริก ผักต้ม และผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง
4. หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารหวานจัด เค็มจัด เลี่ยงการเติมน้ำปลา ซีอิ๊วในอาหาร
5. กินอาหารสด สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ



โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุบางรายอาจมีโรคประจำตัว แต่ผู้ที่ดูแลปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม ก็จะไม่ดูทรุดโทรม ในทางตรงข้าม กลับจะสดใส แข็งแรง ซึ่งการปฏิบัติตัวนี้ แพทย์และพยาบาลศูนย์บริการสาธารณสุขทุกแห่งสามารถให้คำแนะนำ การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละรายได้ อย่างไรก็ตาม มีแนวทางการปฏิบัติตัวพื้นฐาน สำหรับโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ดังนี้

โรคเกาต์

โรคเกาต์เกิดจากการมีกรดยูริกสะสมในร่างกายจำนวนมาก โดยเฉพาะตามข้อ อันเนื่องมาจากการสลายตัวของเซลล์ในร่างกาย ความสามารถขับกรดยูริกออกจากร่างกายได้ลดลง และการกินอาหารที่มีสารพิวรีนมาก ทำให้ร่างกายย่อยสลายสาร-พิวรีนเกิดเป็นกรดยูริกจำนวนมาก

ผู้ป่วยโรคเกาต์ ควรปฏิบัติตัวดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีสารพิวรีนมาก ได้แก่ เนื้อไก่ - เป็ด เครื่องในสัตว์ กระถิน ชะอม ถั่วเขียว ถั่วเหลือง และอาหารที่มีไขมันมาก
2. หลีกเลี่ยงการกินอาหารหมักดองจากยีสต์ทุกชนิด เหล้า เบียร์
3. ดื่มน้ำ อย่างน้อยวันละ 15 แก้ว
4. ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด นอนหลับ พักผ่อนอย่างเพียงพอ ออกกำลังกาย ด้วยวิธีที่เหมาะสมกับร่างกาย
5. ลดความอ้วนแบบค่อยเป็นค่อยไป เพื่อไม่ให้เกิดกรดยูริกสะสมในร่างกายมากเกินไป
6. ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรก่อนใช้ยา เพราะยาบางชนิดทำให้ไตขับกรดยูริกออกจากร่างกายได้น้อยลง
7. กินยา ตรวจเลือด ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำ และพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ



โรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตของผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่ควรเกิน 120/80 มิลลิเมตรปรอท ค่าความดันโลหิตจะประกอบด้วยตัวเลข 2 ตัว ดังข้างต้น (120/80) เรียกย่อๆแบบไม่เป็นทางการว่า ความดันตัวบนกับ ตัวล่าง ซึ่งผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงต้องพยายามดูแลตนเองให้ค่าความดันโลหิตตัวบนไม่เกิน 140 และตัวล่างไม่เกิน 90 ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักไม่มีอาการแสดง หรือมีอาการอ่อนเพลีย ใจสั่น ตาพร่า เหนื่อยง่าย ถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น อัมพฤกษ์ ตามัว หรือตาบอด ไตวาย หัวใจวาย ชัก หมดสติ อย่างไรก็ตาม ผู้ป่วยมีวิธีดูแลปฏิบัติตัวเบื้องต้น ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็ม การเติมซีอิ๊ว น้ำปลา เกลือ ผงชูรสและผงปรุงรสต่างๆในอาหาร
2. หลีกเลี่ยงการกินอาหารหมักดอง เหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
3. ออกกำลังกายด้วยวิธีที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที ไม่ออกกำลังกายด้วยวิธีที่ใช้กำลังและแรงเบ่งสูง เช่น วิดพื้น ยกน้ำหนัก วิ่งเร็ว เป็นต้น
4. หลีกเลี่ยงอาหารมันๆ อาหารผัด-ทอด เลือกกินอาหารต้ม นึ่ง แกงไม่ใส่กะทิ
5. ดูแลน้ำหนักตัว ไม่ให้อ้วนเกินไป
6. ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด นอนหลับ พักผ่อนอย่างเพียงพอ
7. กินยา ปฏิบัติตัวและพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอตามคำแนะนำ



โรคหลอดเลือดสมอง

โรคหลอดเลือดสมอง หรือที่รู้จักทั่วไปในลักษณะของการเป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาตครึ่งซีก เกิดจากภาวะหลอดเลือดสมองอุดตันหรือหลอด-เลือดสมองแตก ผู้ป่วยอาจมีอาการเตือน เช่น ปวดศีรษะมาก มีอาการอ่อนแรงครึ่งซีกหรือมีอาการหลังตื่นนอน อาการจะเกิดขึ้นแล้วหายเอง หรือจะเกิดซ้ำอีกและรุนแรงขึ้น

ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมอง

คือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคหัวใจ ผู้สูงอายุ ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย เครียด สูบบุหรี่ ผู้ที่เคยมีประวัติเป็นโรคหลอดเลือดสมองและผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดสมอง บุคคลเหล่านี้ควรสร้างเสริมสุขภาพ ระมัดระวังและป้องกันโรค ดังนี้

1. ตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
2. ผู้ที่มีโรคความดันโลหิตสูง ควรได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างสม่ำเสมอ
3. ดูแลโรคประจำตัวให้เหมาะสม ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์
4. สร้างเสริมสุขภาพ ออกกำลังกายและใส่ใจเลือกกินอาหารอย่างเหมาะสม
5. ผู้ที่เคยมีอาการอัมพาต ต้องกินยาป้องกันการเกิดอัมพาตซ้ำตามแพทย์สั่ง และไม่งดยาเอง



ไขมันในเลือดสูง

ภาวะไขมันในเลือดสูงเป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูงควรดูแลและปฏิบัติตน ดังนี้

1. ควบคุมอาหาร ดังนี้
    1.1 ลดอาหารที่มีโคเลสเตอรอล - ไขมันสูง เช่น เครื่องในสัตว์ หอยนางรม ปลาหมึก กุ้ง หนังเป็ด - ไก่ ขาหมู อาหารใส่กะทิ อาหารทอด
    1.2 กินปลาทะเล สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เพราะในปลาทะเลมีกรดไขมันที่ช่วยลดไขมันในเลือด
    1.3 กินอาหารที่มีเส้นใยอาหารมาก พวกผัก ผลไม้ ลดอาหารพวกแป้งและน้ำตาล
    1.4 การปรุงอาหารควรใช้วิธีต้ม นึ่ง ย่าง แทนการทอดหรือผัด และใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารแทนแทนไขมันสัตว์
2. งดสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่ทำให้ร่างกายนำคลอเลสเตอรอลไปทำลายที่ตับได้น้อยลง
3. งดเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
4. ออกกำลังกายด้วยวิธีที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที
5. ดูแลตัวเองไม่ให้อ้วนเกินไป และทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

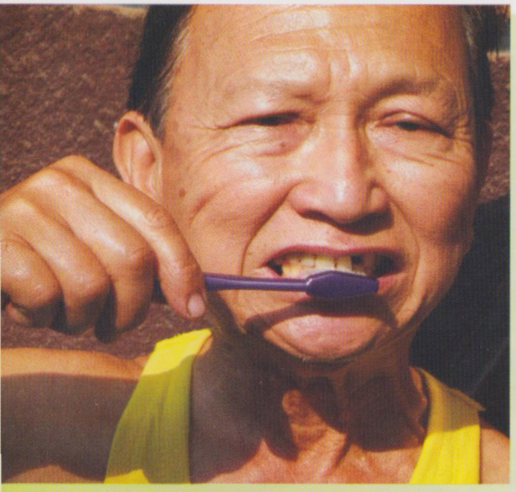


โรคเบาหวาน

โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้ตามปกติ อาการที่พบได้แก่ มีปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ ดื่มน้ำเก่ง หิวบ่อย กินจุแต่ผอมลง และเกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาได้ เช่น ตาพร่ามัว หรือตาบอด ไตเสื่อม ชาตามปลายมือ ปลายเท้า เป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย

ดังนั้นเพื่อลดความเสี่ยงที่ต้องเผชิญกับภาวะดังกล่าว ผู้ป่วยควรดูแลตนเองและควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ดังนี้

1. ลดการกินอาหารหวาน อาหารที่ใส่น้ำตาลมาก ลดปริมาณอาหาร ข้าว แป้ง และผลไม้บางชนิด เนื่องจากร่างกายนำไปย่อยเป็นน้ำตาลได้ เพิ่มกินอาหารที่มีเส้นใยอาหาร ผัก ผลไม้ที่มีรสหวานน้อย
2. ออกกำลังกาย ด้วยวิธีที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที หรือตามคำแนะนำของแพทย์
3. พบแพทย์ตามนัด ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดหรือปัสสาวะกินยาหรือฉีดยา ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด



การดูแลสุขภาพช่องปากในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักมีปัญหาเสียวฟัน ฟันสึก ฟันผุบริเวณคอฟันหรือรากฟัน โรครำมะนาดหรือปริทนต์อักเสบและการติดเชื้อเนื่องจากการดูแลฟันปลอมไม่ดี ดังนั้นผู้สูงอายุควรดูแลสุขภาพช่องปากโดย

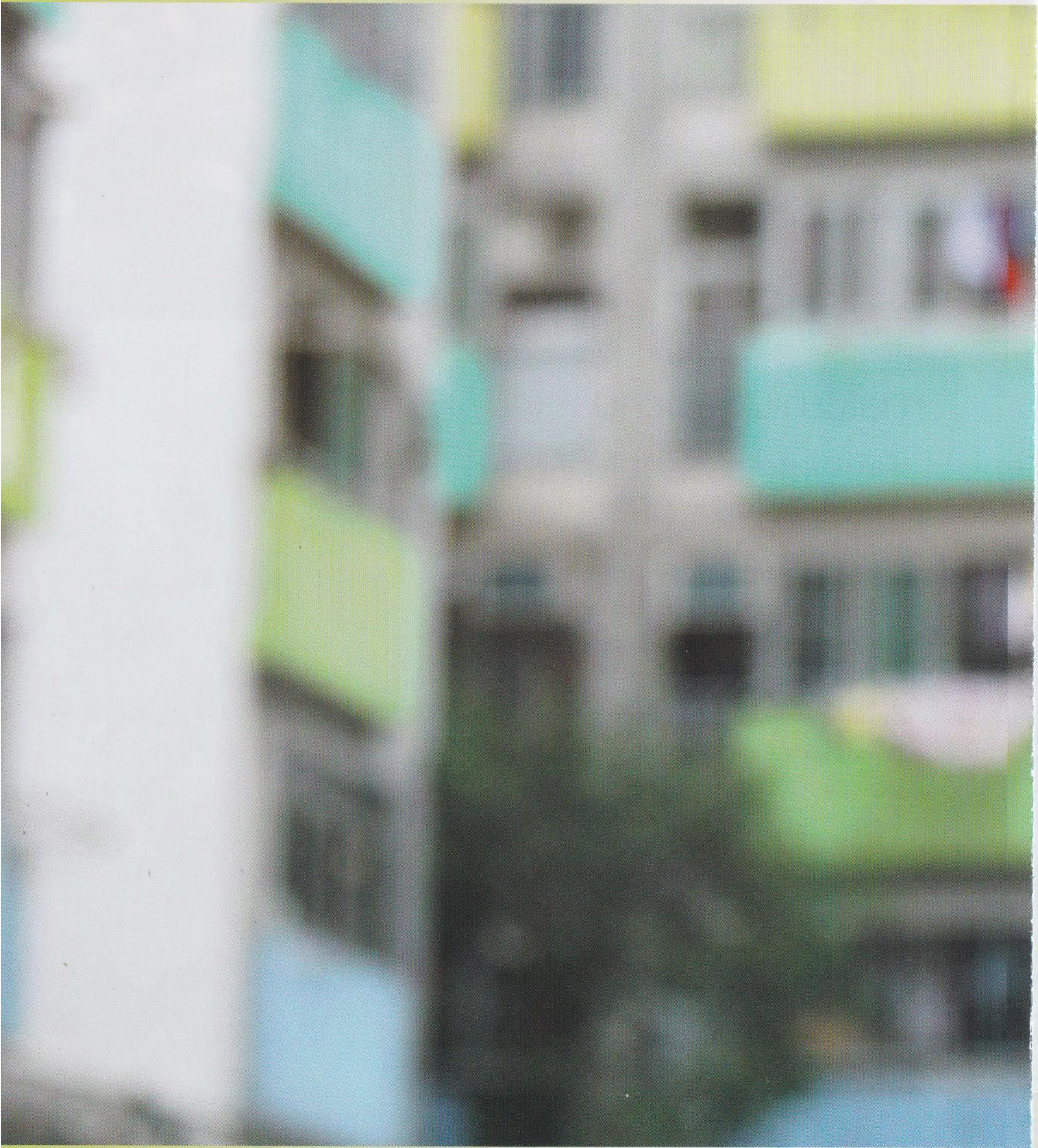
1. หมั่นดูแลรักษาความสะอาดอยู่เสมอ
   ถ้ามีปัญหามือหรือข้อมืออาจใช้แปรงสีฟันไฟฟ้า
2. ล้างฟันปลอมหลังอาหารทุกครั้ง
3. ดูแลฟันปลอมให้อยู่ในสภาพดี ไม่มีรอยแตก หักบิ่น
4. ถอดฟันปลอมทุกครั้งก่อนนอนแล้วแช่น้ำไว้เพื่อป้องกันฟันปลอมหดตัว
5. พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำทุกปี
6. ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดูแลสุขภาพช่องปาก ด้วยตนเอง ลูกหลานหรือผู้ดูแลต้องดูแลสุขภาพช่องปากและรักษาความสะอาดให้เสมอ



การใช้ยาในผู้สูงอายุ

เนื่องจากร่างกายของผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงตามวัย ทำให้การตอบสนองของร่างกายต่อการใช้ยาเปลี่ยนแปลงไป เช่น ความไวต่อยาที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง และระบบการทำงานของหลอดเลือดและหัวใจเพิ่มขึ้น การทำงานของตับและไตลดลง ทำให้ระดับยาในเลือดและการสะสมในร่างกายมากเกินไป เป็นต้น

ดังนั้น ผู้สูงอายุควรขอคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกรก่อนการใช้ยาใดๆ และพบแพทย์ทันทีเมื่อเกิดความผิดปกติเนื่องจากการใช้ยา





โรคติดต่อต่างๆ



โรคที่มักเกิดในฤดูร้อน

1. โรคอุจจาระร่วง เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน ผู้ป่วยจะมีอาการถ่ายอุจจาระเหลว ถ่ายเป็นน้ำ ถ่ายมีมูกปนเลือด หรืออาจมีอาเจียนร่วมด้วย

2. โรคอาหารเป็นพิษ เกิดจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรค และเชื้อนั้นสร้างพิษขึ้น อาจพบในอาหารกระป๋อง อาหารทะเล อาหารที่ทำไว้ล่วงหน้านานๆ และไม่ได้อุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้จะมีไข้ ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว คลื่นไส้ อาเจียน และมีอุจจาระร่วงได้

3. โรคบิด เกิดจากการรับประทานอาหารผักดิบ หรือน้ำดื่มที่มีเชื้อบิดปนเปื้อนเข้าไปอาการสำคัญ คือ ถ่ายอุจจาระบ่อย อุจจาระมีมูกหรือมูกปนเลือด มีไข้ ปวดท้องแบบปวดเบ่งร่วมด้วย

4. อหิวาตกโรค เกิดจากการรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำที่มีเชื้ออหิวาตกโรคปนเปื้อนเข้าไป ผู้ป่วยจะมีอาการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำซาวข้าวคราวละมากๆ โดยไม่มีอาการปวดท้อง ผู้ป่วยจะอาเจียน กระหายน้ำ กระสับกระส่าย อ่อนเพลีย ตาลึกโหล ผิวหนังเหี่ยวย่น ปัสสาวะน้อย ผู้ป่วยอาจช็อก หมดสติ เนื่องจากเสียน้ำ รายที่มีอาการรุนแรง อาจเสียชีวิตได้

5. ไข้รากสาดน้อย หรือไทฟอยด์ เกิดจากการรับประทานอาหารและน้ำที่ปนเปื้อน อุจจาระหรือปัสสาวะของผู้ป่วย อาการสำคัญ คือ มีไข้ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว เบื่ออาหาร อาจมีท้องอืดหรือท้องเสียได้ ผู้ป่วยที่ป่วยเป็นโรคนี้ถ้าเป็นผู้ประกอบอาหารก็อาจจะแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้

การป้องกัน

1. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร ก่อนเตรียมนมให้เด็กและหลังจากเข้าห้องน้ำทุกครั้ง
2. ดื่มน้ำที่สะอาด หรือน้ำต้มสุก และรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ
3. สำหรับผู้ประกอบอาหาร และพนักงานเสิร์ฟอาหาร ควรล้างมือก่อนจับต้องอาหารทุกครั้ง
4. กำจัดขยะมูลฝอยสิ่งปฏิกูลรอบๆ บริเวณบ้าน และถ่ายอุจจาระในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

ข้อควรระวัง

เมื่อป่วยเป็นโรคอุจจาระร่วง ไม่จำเป็นต้องใช้ยาหยุดถ่าย และยาฆ่าเชื้อ วิธีที่ถูกต้องและปลอดภัย ควรรีบทดแทนการขาดน้ำ และเกลือแร่ ด้วยการดื่มเกลือแร่ทุกครั้งที่เริ่มมีอาการอุจจาระร่วง อาจใช้น้ำต้มสุก 750 ซีซี ผสมน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ เกลือ 1/2 ช้อนชา แต่หากมีไข้สูง หน้ามืด จะเป็นลม หรืออาเจียน ดื่มเกลือแร่ไม่ได้ ควรรีบพบแพทย์

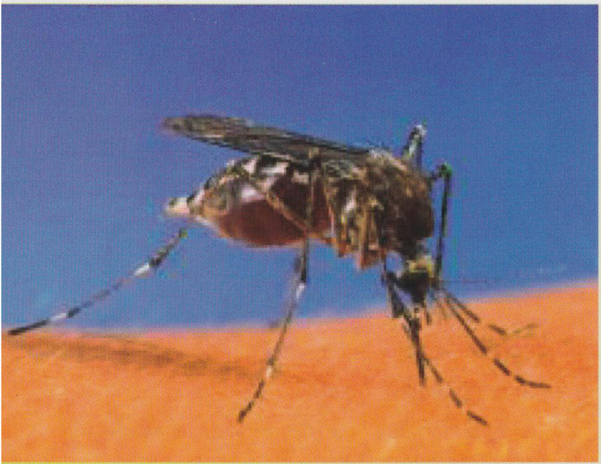
6. โรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ เกิดจากสัตว์ที่มีเชื้อพิษสุนัขบ้า กัด ข่วน หรือเลียบริเวณที่มีแผล สัตว์นำโรคที่สำคัญที่สุด ได้แก่ สุนัข แมว ลิง ชะนี กระรอก กระแต เป็นต้น

อาการสำคัญของโรคในคน

เริ่มด้วยอาการปวดศีรษะ มีไข้ต่ำๆ เจ็บคอ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย คันบริเวณแผลที่ถูกกัด อยากดื่มน้ำแต่กลืนน้ำไม่ได้ น้ำลายฟูมปาก บ้วนน้ำลายบ่อย กระสับกระส่าย ตื่นเต้น ตกใจง่าย อัมพาต หมดสติ และเสียชีวิต ภายใน 2 - 7 วัน

การป้องกัน

1. นำสัตว์เลี้ยง เช่น สุนัข แมว ไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าปีละครั้ง
2. สอนลูกหลาน ไม่ให้เล่นคลุกคลีกับสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน
3. ทิ้งขยะ เศษอาหาร ในที่ที่มีฝาปิดมิดชิด หรือโดยการฝัง หรือเผา เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นแหล่งของสุนัขจรจัด
4. เมื่อถูกสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมกัด ให้รีบล้างแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง เช็ดให้แห้งแล้วใส่สารละลายไอโอดีนที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เช่น โพวีดีน พร้อมทั้งติดตามหาเจ้าของสุนัขที่กัด เพื่อสอบถาม ประวัติ อาการ และควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับคำแนะนำในการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า
5. ควรกักขังสุนัขหรือแมวที่กัดไว้เพื่อดูอาการอย่างน้อย 10 วัน ถ้าสัตว์มีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที
6. เมื่อพบเห็นสุนัข หรือสัตว์มีอาการที่คิดว่าจะเป็นโรคนี้ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ สำนักงานสัตวแพทย์สาธารณสุขเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของ สำนักอนามัย หรือสำนักงานเขตทราบโดยด่วน

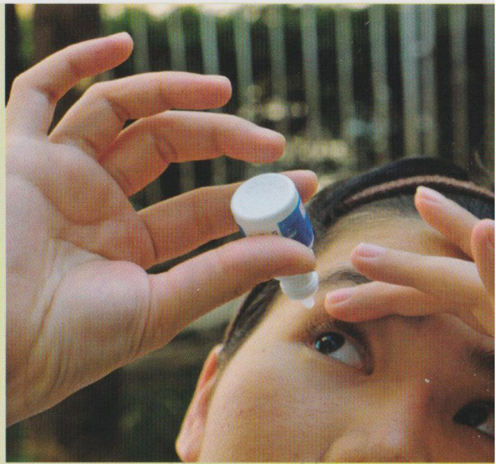


โรคที่มักเกิดในฤดูฝน

1. โรคไข้เลือดออก เกิดจากเชื้อไวรัสโดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค อาการจะเริ่มด้วยมีไข้สูงติดต่อกันประมาณ 2-7 วัน ปวดศีรษะมาก ปวดกล้ามเนื้อตามตัว ปวดข้อ ปวดในเบ้าตา ปวดท้อง อาเจียน เบื่ออาหาร บางรายอาจมีเลือดกำเดาหรือมีจุดแดงเล็กๆ ตามตัว แขน ขา อาการทั่วไปคล้ายเป็นไข้หวัดแต่ไม่ไอ ไม่มีน้ำมูก ในรายที่มีอาการรุนแรงเข้าสู่ภาวะช็อก ไข้จะลดลงอย่างรวดเร็ว จะมีอาการซึมลง อ่อนเพลียมาก กระสับกระส่าย เหงื่อออก ตัวเย็น อาจมีเลือดออกในกระเพาะอาหารหรือถ่ายเป็นเลือด ปัสสาวะน้อย ไม่ค่อยรู้สึกตัว ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

ดังนั้น เมื่อสงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคให้ถูกต้อง กรณีมีไข้สูงมาก ต้องใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว และให้ดื่มน้ำ หรือสารละลายน้ำตาลเกลือแร่ (โอ อาร์ เอส) ไม่ควรซื้อยาลดไข้กินเอง เพราะยาบางประเภทอาจทำให้เลือดออกมากขึ้น

การป้องกันโรคไข้เลือดออกที่ดีที่สุด คือระวังไม่ให้ยุงลายกัดโดยการอยู่ในพื้นที่ที่มีลมพัดผ่านได้ดี หรือนอนในมุ้ง แหล่งเพาะพันธุ์ที่สำคัญของยุงลายคือภาชนะเก็บน้ำในห้องน้ำ โอ่งน้ำใช้ที่ไม่ปิดฝา จานรองขาตู้กันมด แจกันปลูกพืชน้ำ จึงควรหมั่นเปลี่ยนถ่ายน้ำทุก 7 วัน และขัดล้างผิวด้านในภาชนะทุกครั้งที่เปลี่ยนน้ำ โอ่งน้ำต้องปิดฝาให้สนิท เศษขยะและเศษวัสดุอื่นๆ ต้องทำลายและกำจัดทิ้ง ยางรถยนต์ที่ไม่ใช้ควรเรียงซ้อนกันและปิดด้านบนเพื่อป้องกันไม่ให้รองรับน้ำได้



2. โรคเลปโตสไปโรซิส เป็นโรคติดเชื้อจากสัตว์สู่คน โดยโรคนี้มักเกิดกับผู้ที่มีอาชีพที่สัมผัสกับน้ำ พื้นที่ชื้นแฉะ หรือสิ่งแวดล้อมที่ปนเปื้อนสิ่งขับถ่ายของสัตว์ ซึ่งเชื้อจะปนเปื้อนมากับปัสสาวะของหนู สุนัข สุกร โค กระบือ และเข้าสู่ร่างกายคน ตามรอยถลอก บาดแผลโดยเฉพาะที่เท้า ขา เยื่อบุจมูก และตา ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการเดิน แช่น้ำ ลุยน้ำ หรือเล่นน้ำ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเลปโตสไปโรซิส ส่วนใหญ่จะมีอาการไข้สูงหนาวสั่น ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง โดยเฉพาะบริเวณขา และน่อง ตาแดง ไอแห้งๆ หรือไอมีเสมหะปนเลือด ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจมีไตวาย ปัสสาวะออกน้อย การหายใจล้มเหลว หรืออาเจียนเป็นเลือด จึงควรรีบไปพบแพทย์โดยเร็วเพื่อรับการรักษาอย่างถูกต้อง

3. โรคตาแดง เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสที่ติดต่อกันได้ง่ายโดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน เชื้อจะปนเปื้อนอยู่ในน้ำ จึงไม่ควรปล่อยให้เด็กเล่นน้ำ เพราะอาจทำให้น้ำสกปรกเข้าตาเกิดการติดเชื้อได้ หากมีอาการดังกล่าวควรรีบไปพบแพทย์ และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วย แยกของใช้ ถ้าเป็นนักเรียนควรหยุดเรียน 1 - 2 สัปดาห์ จนกว่าจะหาย



โรคที่มักเกิดในฤดูหนาว

1. ไข้หวัด เกิดจากเชื้อไวรัส สามารถติดต่อกันได้ง่ายทางน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ไอ จามออกมา สามารถแพร่กระจายอย่างกว้างขวางได้ในที่ที่มีคนอยู่รวมกันมากๆ อากาศถ่ายเทไม่สะดวก อาการของไข้หวัดจะเริ่มด้วยการมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บหรือแสบคอ อาจมีอาการหนาวสั่นด้วย ผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดใหญ่นั้น จะมีอาการรุนแรงกว่า คือตัวร้อนจัด หนาวสั่น ปวดศีรษะและเวียนศีรษะมาก ปวดตามกระดูก กล้ามเนื้อ และมักมีอาการคลื่นไส้ร่วมด้วย ถ้าพักผ่อนอย่างเพียงพอและได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ผู้ป่วยจะหายจากโรคนี้ได้ภายใน 2 - 7 วัน บางรายอาจเกิดโรคแทรกซ้อน เช่นโรคปอดบวม หลอดลมอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ คออักเสบ ฯลฯ ซึ่งอาจเป็นอันตรายมากโดยเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุ

การป้องกันและรักษา

1. หมั่นดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
2. หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่มีคนแออัด ในขณะที่มีการระบาดของไข้และไข้หวัดใหญ่
3. หลีกเสี่ยงการสัมผัส หรือคลุกคลีกับผู้ป่วย
4. เมื่อเริ่มมีอาการไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ ควรนอนพักมากๆ และดื่มน้ำอุ่นบ่อยๆ ถ้าตัวร้อนมาก ควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตัว หรือกินยาลดไข้ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์

2. โรคหัด เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส พบบ่อยในเด็กช่วงอายุ 1 - 6 ปี ติดต่อกันได้ง่ายทางการหายใจ ผู้ป่วยโรคหัดจะมีไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง ผื่นจะขึ้นประมาณวันที่ 4 นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ ไข้จะลดลงเมื่อผื่นกระจายไปทั่วตัว และจางหายไปภายในเวลาประมาณ 14 วัน ผู้ป่วยโรคหัด อาจมีโรคแทรกซ้อน ได้แก่ ปอดอักเสบ อุจจาระร่วง หูชั้นกลางอักเสบ สมองอักเสบ เด็กที่มีภาวะขาดอาหาร เมื่อเป็นหัดจะมีความรุนแรงมากและถ้ามีปอดอักเสบร่วมด้วยอาจทำให้เสียชีวิตได้

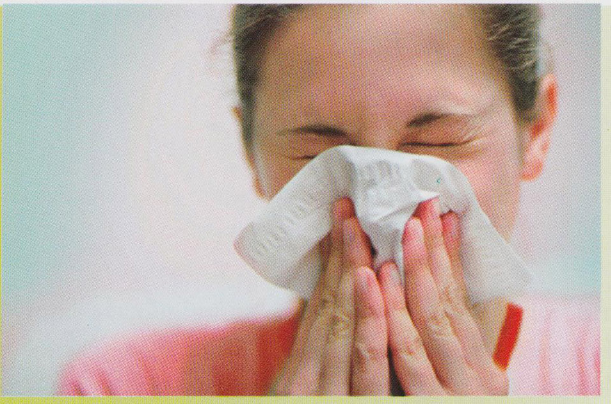
การป้องกันและรักษา

1. เมื่อสงสัยว่าเป็นหัด ควรพบแพทย์ตรวจเพื่อการวินิจฉัย และรักษาที่ถูกต้อง
2. แยกผู้ป่วยออกจากเด็กอื่น ๆ จนถึงระยะ 4 - 5 วันหลังผื่นขึ้น

3. โรคสุกใส เป็นโรคจากเชื้อไวรัสติดต่อ โดยการหายใจเอาละอองเสมหะ น้ำมูกและน้ำลายของผู้ป่วยเข้าไป หรือโดยการสัมผัสน้ำเหลืองจากตุ่มพองใสที่ผิวหนังของผู้ป่วย อาการของผู้ป่วยโรคสุกใสเริ่มด้วยไข้ต่ำๆ ต่อมามีผื่นขึ้นที่หนังศีรษะ หน้า ตามตัวโดยเริ่มเป็นผื่นแดง ตุ่มนูนแล้วเปลี่ยนเป็นตุ่มพองใสในวันที่ 2 - 3 นับตั้งแต่เริ่มมีไข้ หลังจากนั้นตุ่มจะเริ่มแห้ง ตกสะเก็ดและหลุดไปในเวลา 5 - 20 วัน ผื่นอาจขึ้นในคอ ตา และในปากด้วย โดยทั่วไปโรคนี้มักไม่มีโรคแทรกซ้อน แต่ผู้ป่วยบางรายมีอาการทางสมอง ปอดบวม หรือติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนังแทรกซ้อนได้

การป้องกันและรักษา

1. การป้องกันโดยทั่วไปเหมือนกับโรคไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ และโรคหัด
2. ผู้ป่วยควรพักผ่อนและให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นเพียงพอ หากมีไข้ควรกินยาลดไข้ประเภทพาราเซตามอล หากมีอาการเจ็บคอหรือไอ ควรปรึกษาแพทย์
3. เด็กนักเรียนที่ป่วยควรให้หยุดเรียนประมาณ 1 สัปดาห์
4. ผู้ป่วยที่มีอาการคันมากอาจใช้ยาทา (โดยปรึกษาแพทย์ก่อน) และในเด็กควรตัดเล็บให้สั้น



โรคใหม่ที่ควรรู้จัก

โรคไข้หวัดใหญ่ 2009

โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ชนิด เอ เอช1 เอ็น1 (A/H1N1) เชื้อโรคจะอยู่ในเสมหะ น้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วย ติดต่อจากคนสู่คน โดยการไอจามรดกันโดยตรง หรือติดต่อผ่านทางมือที่สัมผัสกับสิ่งของเครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค เช่น ลูกบิดประตู โทรศัพท์ ผ้าเช็ดมือ ราวบันได ฯลฯ แล้วมาขยี้ตา แคะจมูก หรือสัมผัสปากโดยไม่ล้างมือ

อาการ

มีอาการคล้ายกันกับไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่ ได้แก่

- มีไข้ หนาวสั่น ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ
- ไอ เจ็บคอ คัดจมูก มีน้ำมูก
- อาจมีคลื่นไส้อาเจียน หรือท้องเสียร่วมด้วย
- ในรายที่มีอาการรุนแรง จะมีไข้สูง อาเจียนมาก กินอาหารไม่ได้ หายใจลำบาก หอบเหนื่อย เนื่องจากปอดอักเสบ และอาจเสียชีวิตได้



การป้องกัน

1 หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสบริเวณใบหน้า

2 ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อน และเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น

3 รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง กินอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำมากๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ

4 ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วยที่มีอาการไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่

5 หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก

6 สวมหน้ากากอนามัย เมื่อเจ็บป่วย หรือในกรณีที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากแหล่งแพร่ระบาดได้

7 ผู้ป่วยที่มีอาการป่วยควรหยุดเรียน หรือหยุดพักงาน รักษาตัวที่บ้าน

8 ผู้ประกอบการ หรือเจ้าของอาคารสาธารณะหรืออาคารที่พักอาศัย เช่น โรงเรียน โรงภาพยนตร์ ศูนย์การค้า ร้านสะดวกซื้อ ฯลฯ ควรร่วมมือกันและเพิ่มความถี่ในการรักษาความสะอาดสถานที่



โรคไข้หวัดนก (Bird Flu) เป็นโรคติดต่อระบบ ทางเดินหายใจเกิดจากเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ชนิดเอ ซึ่งเป็นไวรัส ที่ทำให้เกิดโรคในสัตว์ปีก เช่น ไก่ นก และเป็ด ฯลฯ และมีการแพร่ระบาด ติดต่อกันในสัตว์ โดยการหายใจเอาเชื้อดังกล่าวเข้าไป

การติดต่อสู่คน

โดยการสัมผัสกับสัตว์ปีกที่ป่วย หรือตายด้วยโรคไข้หวัดนก โดยเชื้อไวรัสในน้ำมูก น้ำลายและมูลของสัตว์ป่วย อาจติดมากับมือและเข้าสู่ร่างกายคนทางเยื่อบุจมูกและตา บางรายติดเชื้อที่ปนเปื้อนอยู่ในสิ่งแวดล้อมอย่างไรก็ตามยังไม่พบการติดต่อจากคนสู่คนหรือจากการรับประทาน เนื้อสัตว์และไข่ที่ปรุงสุกแล้ว

ระยะฟักตัวของโรค

ตั้งแต่ได้รับเชื้อจนเกิดอาการประมาณ 2 - 7 วัน บางรายอาจถึง 2 สัปดาห์

อาการ

คล้ายไข้หวัดใหญ่แต่จะรุนแรงกว่าคือมีไข้สูง หนาวสั่น ปวดศีรษะรุนแรง ปวดกล้ามเนื้อทั้งตัว อ่อนเพลียมาก ไอมากจนเจ็บหน้าอก เจ็บคอ น้ำมูกไหล คัดจมูก หายใจลำบาก อาจมีอาการของระบบทางเดินอาหารแทรก เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง บางรายอาจมีอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดบวม

การรักษา

ถ้ามีอาการอยู่ในข่ายสงสัยให้ไปพบแพทย์พร้อมให้รายละเอียดเกี่ยวกับการเดินทางการสัมผัสสัตว์ปีก เช่น เป็ด ไก่ ห่านและนก



การป้องกัน

ปฏิบัติตนเช่นเดียวกับการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ และต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์ป่วยหรือสารคัดหลั่งของสัตว์ที่ป่วยและตายโดยตรง ให้ใช้อุปกรณ์ป้องกันร่างกาย เช่น พลาสติกกันเปื้อน ผ้าปิดปากจมูก ถุงมือ แว่นตา รองเท้าบู๊ท และต้องหมั่นล้างมือบ่อยๆ ชำระร่างกายให้สะอาดทุกครั้งภายหลังจากจับสัตว์ทุกชนิด

การกำจัดซากสัตว์ที่ป่วยตาย

ต้องขุดหลุมลึกอย่างน้อย 3 เมตร โรยปูนขาวที่ก้นหลุม แล้วจึงฝังซากสัตว์และกลบดินให้แน่นเพื่อป้องกันสัตว์ไปขุดคุ้ย ถ้ามีสัตว์ปีกป่วยตายจำนวนมาก อาจใช้วิธีการเผา โดยแจ้งเจ้าหน้าที่สำนักงานเขตดำเนินการต่อไป ข้อสำคัญควรแนะนำให้ประชาชนอย่าทิ้งซากสัตว์ปีกที่ป่วยตายลงในแม่น้ำ ลำคลอง แต่ควรฝัง หรือเผาแทน



โรคซาร์ส หรือโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันอย่างรุนแรง (Severe Acute Respiratory Syndrome : SARS)

เป็นโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ ซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัส ระบาดมากในทวีปเอเชีย และอเมริกาเหนือ พบได้ทุกเพศทุกวัย โรคนี้อาการคล้ายไข้หวัด แต่มีอาการรุนแรงมากกว่าและมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้มาก ติดต่อจากการที่ผู้ป่วยไอ จามรดกัน อาจติดจากวัตถุ เครื่องใช้ต่างๆ ที่ปนเปื้อน สารคัดหลั่ง

ระยะฟักตัวของโรค

ตั้งแต่ได้รับเชื้อจนเกิดอาการประมาณ 2 - 7 วัน (เฉลี่ย 3 - 5 วัน) แต่บางคนอาจจะนานถึง 10 วัน กว่าจะเริ่มมีอาการ

อาการ

ผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้ จะเริ่มด้วยอาการไข้สูงเกิน 38 องศาเซลเซียส มีอาการปวดเมื่อยตามตัว ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ มึนงงศีรษะ อาการไข้นี้อาจเป็นอยู่ประมาณ 3 - 7 วัน ก็จะเริ่มมีอาการไอแห้งๆ หายใจหอบ เหนื่อย ผู้ป่วยส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 90 จะมีอาการดีขึ้นอย่างช้าๆ หลังจากมีอาการได้ 7 วัน ส่วนน้อยจะมีภาวะขาดออกซิเจน ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจและอาจถึงแก่ชีวิตได้

การรักษา

ยาที่รักษาเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของโรคนี้โดยตรงยังไม่มี ส่วนใหญ่รักษาตามอาการ ในผู้ป่วยที่มีอาการปอดบวม จะต้องให้ยาปฏิชีวนะเหมือนโรคปอดบวมทั่วๆ ไป

สำหรับประชาชน ควรงดหรือหลีกเลี่ยงการเดินทางไปในประเทศที่มีการระบาดของโรคนี้ และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ ผู้ที่เดินทางมาจากประเทศที่มีการระบาด หากจำเป็นควรใช้หน้ากากอนามัย



อย่าลืม! ล้างมือ

- ก่อนรับประทานอาหาร หรือก่อนเตรียมอาหาร
- หลังเข้าห้องน้ำ หรือห้องส้วม
- หลังไอหรือจาม
- หลังสัมผัสผู้ป่วย
- หลังเล่นกับสัตว์เลี้ยง
- หลังสัมผัสสิ่งของสาธารณะ เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได โทรศัพท์ เป็นต้น
- เมื่อกลับถึงบ้านทุกครั้ง

วิธีใช้หน้ากากอนามัย
ป้องกันการแพร่เชื้อโรคทางเดินหายใจ



1 ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่หน้ากากอนามัย

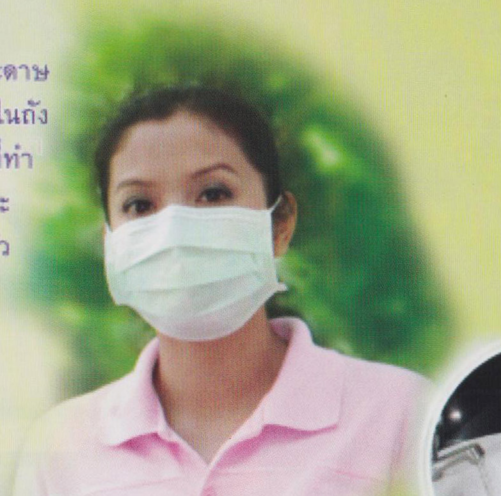
2 สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนสันจมูก และรอยจีบพับคว่ำลง





3

หน้ากากอนามัยที่ทำด้วยกระดาษ
ควรเปลี่ยนวันละครั้ง และทิ้งในถัง
ขยะที่มีฝาปิด ส่วนหน้ากากที่ทำ
ด้วยผ้าสามารถซักด้วยน้ำและ
ผงซักฟอก ผึ่งแดดให้แห้งแล้ว
นำมาใช้ได้อีก





4

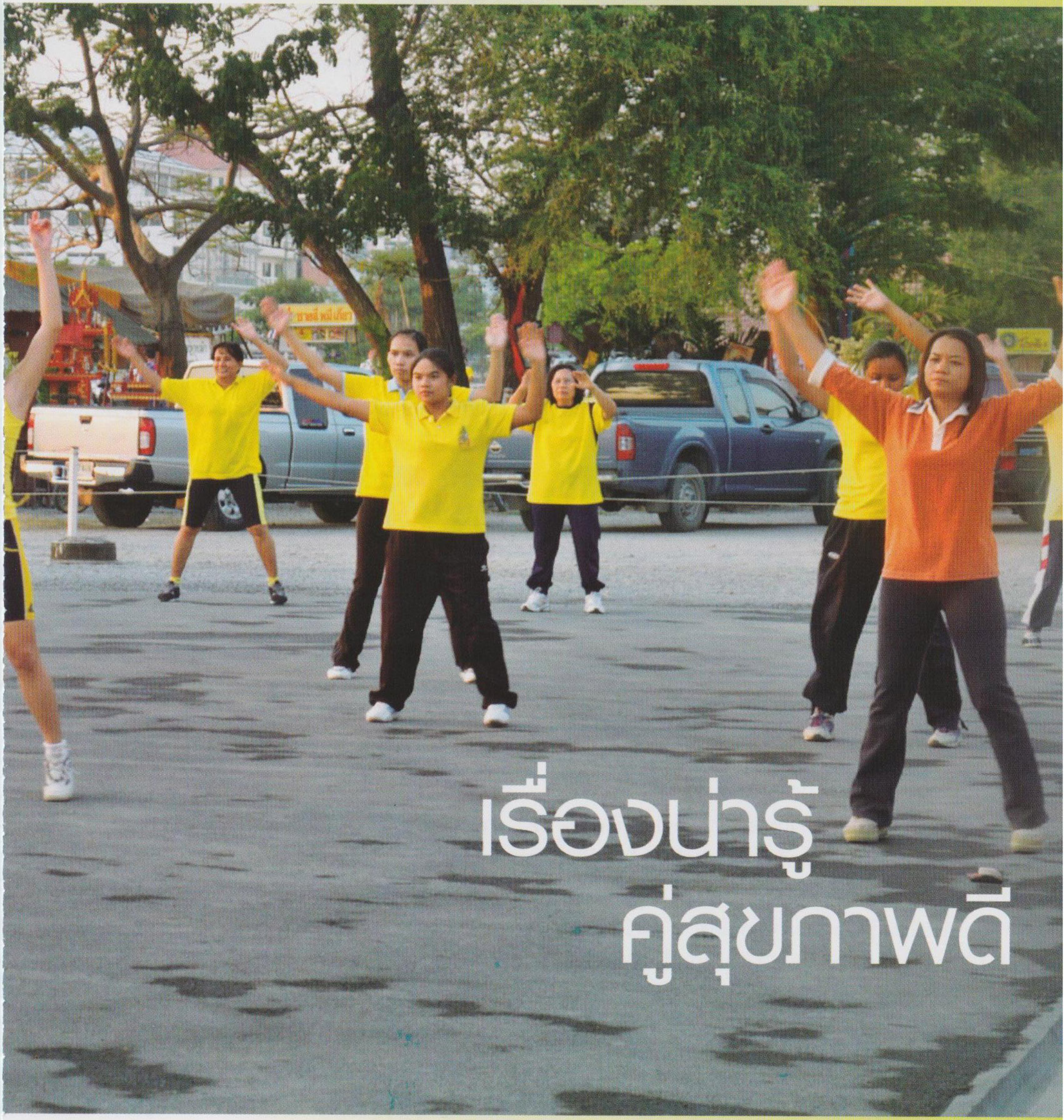
หากหน้ากากชำรุดหรือ
เปรอะเปื้อนควรเปลี่ยน
ใช้ชิ้นใหม่



5

นอกจากใช้หน้ากากอนามัย
แล้ว ควรหมั่นล้างมือด้วยน้ำ
และสบู่บ่อย ๆ โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งหลังการไอ จาม
หรือสั่งน้ำมูก





เรื่องน่ารู้ คู่สุขภาพดี



โรคซึมเศร้า

โรคซึมเศร้า คือ ภาวะจิตใจที่หม่นหมอง หดหู่ เศร้า ร่วมกับความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง มองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกผิด ไร้ค่า ตำหนิตัวเอง เมื่อมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นจะเป็นอยู่นานโดยไม่มีทีท่าว่าจะดีขึ้น จนกระทั่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด จิตใจ อารมณ์และสังคมอย่างชัดเจน

อาการซึมเศร้าหรือ ความรู้สึกเศร้า เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ในคนปกติจะมีความรู้สึกเศร้าหมองหรือทุกข์ใจ เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ผิดหวัง เช่น สูญเสียคนที่รัก สูญเสียเพื่อน ตกงาน ซึ่งความรู้สึกเศร้านี้มักจะหายไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะเมื่อเราได้รับสิ่งอื่นที่ดีๆ เข้ามาในชีวิต แต่มีบางคนที่ความรู้สึกเศร้านี้ยังคงเป็นอยู่นานโดยไม่มีเหตุผล แม้จะมีเพื่อนๆหรือ คนในครอบครัวพยายามช่วยเหลือ หรือมีสิ่งดีๆเกิดขึ้นก็ตาม แต่ก็ไม่สามารถช่วยให้หลุดพ้นจากความเศร้าและกลับมาเบิกบานเหมือนเดิมได้ คนเหล่านี้ในระยะแรกอาจจะรู้สึกเศร้า เหงา หงอย เซ็ง และรู้สึกชีวิตที่ผ่านไปแต่ละวันมีแต่ความน่าเบื่อ ไม่มีความสุข หากอาการแย่ลงจะสูญเสียแรงจูงใจหรือไม่มีกำลังใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากพูดคุยกับใคร บางครั้งอาจถึงกับไม่อยากลุกขึ้นมาล้างหน้า แปรงฟันแต่งตัวในตอนเช้า ความรู้สึกและอาการทั้งหมดที่กล่าวมานี้เรียกว่า **"อาการซึมเศร้า"** ซึ่งจะรุนแรงกว่าความรู้สึกเศร้าธรรมดาและเป็นอยู่นานกว่า ถ้าหากอาการซึมเศร้าเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และมีอาการอื่นร่วมด้วย ก็จะเข้าเกณฑ์การวินิจฉัยว่าเป็น**"โรคซึมเศร้า"**

สาเหตุ

1. ความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง
2. พันธุกรรม
3. เหตุการณ์ที่ทำให้เครียด เช่น สามี/ภรรยา เสียชีวิต หย่าร้างหรือแยกทางกันอยู่ ถูกไล่ออกจากงาน ตั้งครรภ์ มีปัญหาเรื่องเพศ ปัญหาเศรษฐกิจการเงิน ถูกฟ้องร้อง ปัญหาสุขภาพ และเกษียณอายุงาน เป็นต้น
4. โรคทางกายและยาบางชนิด

อาการและอาการแสดง

1. ด้านอารมณ์ เศร้าสร้อย หดหู่ สะเทือนใจง่าย ร้องไห้บ่อย อ่อนไหว ไม่สดชื่นแจ่มใส เบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไรหรือบางคนมีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ใจน้อย
2. ด้านความคิด ท้อแท้ รู้สึกตนเองไร้ค่า มองตนเองด้านลบ มองอะไรรู้สึกแย่ไปหมด มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย
3. ด้านความจำแย่ลงหลงลืมง่ายเหม่อลอยทำงานผิดๆ ถูกๆ
4. ด้านร่างกาย อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด นอนหลับยาก หลับๆ ตื่นๆ หรือนอนมากเกินไป รับประทานอาหารมากผิดปกติ
5. ความสัมพันธ์กับคนอื่นแย่ลง เก็บตัวไม่ค่อยพูดจา



กลุ่มเสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวังโรคซึมเศร้า

1. ผู้ที่มาด้วยอาการซึมเศร้าชัดเจน
2. ผู้ป่วยที่มีอาการทางกายเรื้อรังหลายอาการที่หาสาเหตุไม่ได้
3. ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ข้อเสื่อม ไตวาย มะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบตัน
4. ผู้ป่วยสูงอายุ
5. หญิงตั้งครรภ์ หรือหลังคลอด
6. ผู้ที่มีปัญหาสุรา ยาเสพติด
7. ผู้ที่ประสบกับการสูญเสียที่รุนแรงมาไม่นาน

การรักษา

โรคซึมเศร้า สามารถรักษาหายได้ ซึ่งจำเป็นต้องกินยาอย่างต่อเนื่องประมาณ 6-12 เดือน หรือนานกว่านั้นหากมีข้อบ่งชี้ และควรมาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง

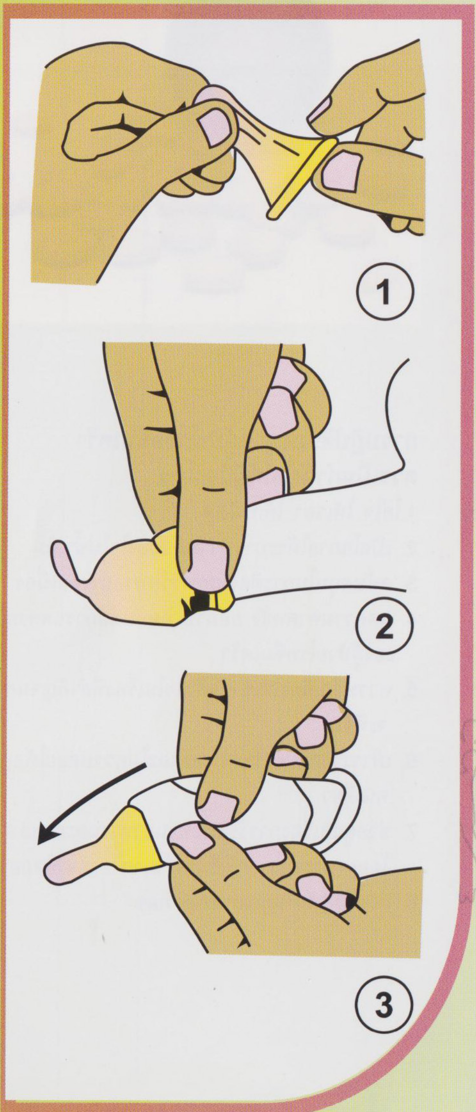
การปฏิบัติตัวเมื่อมีภาวะซึมเศร้า

1. ออกกำลังกาย 30-45 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์
2. เลือกทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกดี เช่น ฟังเพลง ดูหนัง ทำงานอดิเรกที่ชอบ
3. พูดคุยกับคนที่ไว้ใจ
4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ
5. วางเป้าหมายการทำงานที่เหมาะสม เป็นขั้นตอนอย่างง่ายๆ
6. มองโลกในแง่ดี อย่าด่วนตัดสินใจเรื่องสำคัญต่อชีวิตในช่วงนี้
7. กินอาหารที่มีประโยชน์
8. หลีกเลี่ยงการดื่มสุราหรือแอลกอฮอล์
9. ทำกิจกรรมกับเพื่อน ญาติ คนในครอบครัว
10. พักผ่อนให้เพียงพอ อย่าอดนอน

การปฏิบัติของญาติผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ควรเป็นกำลังใจให้ผู้ป่วยโดย

1. ใส่ใจ ให้เวลา ให้กำลังใจ
2. เปิดโอกาสให้ระบายความคับข้องใจไม่ซ้ำเติม
3. สนับสนุนในการติดตามการรักษาอย่างต่อเนื่อง
4. ลดความคาดหวัง ยอมรับ อดทนต่อการแสดงออกของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
5. ควรหลีกเลี่ยงให้เขาตัดสินใจในเรื่องที่สำคัญจนกว่าจะดีขึ้น
6. เฝ้าระวังการทำร้ายตัวเองและไม่ควรปล่อยให้อยู่คนเดียว
7. ช่วยดูแลเรื่องการรับประทานอาหารและยาของผู้ป่วย โดยเฉพาะช่วงแรกที่ซึมเศร้ามาก อาจจะคิดอยากตาย
8. ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของตัวเอง

ถุงยางอนามัยใช้ให้ถูกวิธี



ถุงยางอนามัยใช้ให้ถูกวิธี

1. ก่อนจะฉีกซองถุงยางอนามัยให้ใช้นิ้วมือบีบถุงยางอนามัย ไปยังสุดขอบด้านในของซองก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้ถุงยางอนามัยฉีกขาดในขณะฉีกซอง
2. ถุงยางอนามัยจะต้องสวมขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว
3. ครอบถุงยางอนามัยลงที่ส่วนปลายของอวัยวะเพศ แล้วบีบไล่อากาศที่ส่วนปลายของถุงยางอนามัย จากนั้นค่อยๆ รูดถุงยางอนามัยสวมอวัยวะเพศ
4. รูดถุงยางอนามัยลงจนถึงโคนอวัยวะเพศ โดยถุงยางอนามัยนั้นควรสวมได้แนบกระชับ
5. หลังร่วมเพศและหลั่งอสุจิแล้วถอนอวัยวะเพศจากช่องคลอดก่อนที่อวัยวะเพศจะอ่อนตัว โดยจับถุงยางอนามัย บริเวณโคนอวัยวะเพศไว้เพื่อป้องกันมิให้ลื่นหลุดในช่องคลอด แล้วถอดถุงยางอนามัย โดยการใช้กระดาษทิชชูจับที่ขอบถุงยางและค่อยๆรูดถุงยางออกโดยระวังไม่ให้น้ำอสุจิไหลออกจากถุงยางอนามัย
6. รวบกระดาษทิชชูห่อ ถุงยางอนามัยให้มิดชิด แล้วจึงนำไปทิ้งถังขยะ ไม่ควรทิ้งชักโครก เพราะจะทำให้อุดตัน
7. ควรล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศหลังมีเพศสัมพันธ์



ข้อควรจำในการใช้ถุงยางอนามัย

1. ตรวจสอบเครื่องหมายมาตรฐาน และวันหมดอายุก่อนใช้ทุกครั้ง
2. ในการฉีกซองถุงยางไม่ควรใช้ของมีคม เช่น มีด กรรไกร ฟัน เล็บ ฯลฯ
3. หลีกเลี่ยงการเก็บถุงยางอนามัย ในบริเวณที่ถูกความร้อน และมลพิษอื่นๆ
4. เก็บถุงยางอนามัยไว้ในที่เย็นและแห้ง หลีกเลี่ยงความร้อน และมลพิษอื่นๆ
5. ถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ห้ามนำกลับมาใช้ซ้ำโดยเด็ดขาด
6. ถ้าจำเป็นต้องใช้สารหล่อลื่น ให้ใช้เฉพาะที่มีน้ำเป็นส่วนผสม เช่น เจลหล่อลื่น ห้ามใช้สารหล่อลื่นที่มีน้ำมันเป็นส่วนผสม เช่น วาสลินโลชั่นหรือน้ำมันนวดผิวเพราะจะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพได้
7. ถุงยางอนามัยที่เก็บไว้เป็นเวลานานในกระเป๋ากางเกงหรือกระเป๋าสตางค์ จัดว่าไม่ปลอดภัยนัก เพราะความร้อนจากร่างกายหรือการพับงอของกระเป๋าสตางค์ สามารถทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพได้



บุหรี่



บุหรี่เลิกง่าย...ถ้าตั้งใจจริง

บุหรี่ มีสารนิโคตินที่ทำให้เกิดการเสพติด การสูบบุหรี่ติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น มะเร็งปอด กล้ามเนื้อหัวใจตาย เส้นเลือดในสมองตีบ ถุงลมโป่งพอง และหลอดลมอักเสบ เป็นต้น

เลิกสูบบุหรี่ทำได้ง่ายๆ ดังนี้

1. เลือกวันที่จะเลิกสูบ กำหนดเป็นวันสำคัญเพื่อเพิ่มกำลังใจ
2. ทิ้งบุหรี่และอุปกรณ์การสูบบุหรี่ทั้งหมด
3. หาสิ่งทดแทนการสูบบุหรี่ เช่น การปลูกต้นไม้ เล่นกีฬา การออกกำลังกาย เป็นต้น
4. ปรับเปลี่ยนกิจวัตรประจำวันที่ส่งเสริมให้อยากสูบบุหรี่
5. เปลี่ยนจากดื่มน้ำชา กาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้อยากสูบบุหรี่ เป็นดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้แทน
6. แก้ความหงุดหงิด โดยการอาบน้ำทันที นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย หายใจเข้าออกลึกๆ
7. พึงระลึกอยู่เสมอว่า ท่านได้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง และอย่ากลับไปสูบบุหรี่อีก เพราะการเลิกสูบบุหรี่ครั้งต่อไปนั้นไม่ง่ายอย่างที่คิด



ชีวิตสดใส ห่างไกลยาเสพติด

ท่านสามารถปรึกษาการเลิกบุหรี่ เลิกสุรา และยาเสพติดได้ที่คลินิกยาเสพติด ของศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยที่อยู่ใกล้บ้าน ดังนี้

- คลินิกยาเสพติด 1 วัดธาตุทอง โทร. 0 2391 8539
- คลินิกยาเสพติด 2 ลาดพร้าว โทร. 0 2513 2509
- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 3 บางซื่อ โทร. 0 2586 7826
- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 4 ดินแดง โทร. 0 2246 1553
- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 7 บุญมี ปุรุราชรังสรรค์ โทร. 0 2295 5128
- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 9 ประชาธิปไตย โทร. 0 2281 9730
- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 16 ลุมพินี โทร. 0 2252 0775
- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 19 วงศ์สว่าง โทร. 0 2587 4501
- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 22 วัดปากบ่อ โทร. 0 2321 2566

คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 23 สี่พระยา โทร. 0 2236 4174

- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 24 บางเขน โทร. 0 2579 8994
- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 29 ช่วง นุชเนตร โทร. 0 2468 0705
- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 31 เอิบ-จิตร ทังสุบุตร โทร. 0 2424 3236
- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 40 บางแค โทร. 0 2413 2435
- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 41 คลองเตย โทร. 0 2249 1852
- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 43 มีนบุรี โทร. 0 2540 5618
- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 48 นาควัชะอุทิศ โทร. 0 2421 4245
- คลินิกยาเสพติด ศูนย์ฯ 51 วัดไผ่ตัน โทร. 0 2278 0013
- สถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โทร. 0 2329 1353

สำนักงานป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด

โทร. 0 2354 4233, 0 2354 4236, 0 2354 4238, 0 2354 4240

โทร. สายด่วน 1555



การปฐมพยาบาล

วิธีการดูแลบาดแผล

บาดแผลกับชีวิตประจำวันเป็นเรื่องหลักที่เลี่ยงได้ยาก แทบจะไม่มีใครเลยที่ไม่เคยเป็นแผล ไม่ว่าจะเป็นแผลถลอก แผลเล็ก หรือแผลใหญ่ ถ้าดูแลไม่ถูกวิธี อาจเกิดการติดเชื้อเรื้อรัง และแผลหายช้า

การเตรียมอุปกรณ์สำหรับทำแผลมี 2 แบบ

แบบที่ 1 - ผ้ากอซ สำลีสำเร็จรูป ผ่านการฆ่าเชื้อแล้ว หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป

แบบที่ 2 - ผ้ากอซ สำลีแบบประดิษฐ์เอง เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีแผลเรื้อรัง แต่ต้องทำการฆ่าเชื้อที่บ้านเอง

อุปกรณ์

สำลี 1 ม้วน

ผ้ากอซม้วนหรือผ้ากอซพันแผลขนาด 6 นิ้ว

วิธีการเตรียมผ้ากอซและสำลี

1. นำผ้ากอซม้วนมาตัด ขนาดตามต้องการ ตามความเหมาะสม แล้วพับผ้ากอซ ให้ได้ขนาดที่ต้องการ
2. สำลีพันปลายไม้
3. นำผ้ากอซ 2 ชิ้น และไม้พันสำลี 5 ชิ้น มาห่อใส่กระดาษ
4. นำห่อกระดาษมาจัดใส่กล่องโลหะ

วิธีการฆ่าเชื้อที่บ้าน

นำกล่องผ้ากอซ สำลี ไปนึ่งในลังถึงที่น้ำเดือดแล้วนานประมาณ 30 นาที ทิ้งไว้จนเย็น นำมาห่อผ้าสะอาดเก็บไว้สำหรับเตรียมทำแผล

น้ำยาที่ใช้ในการทำแผล

1. แอลกอฮอล์ 70% 1 ขวด
2. น้ำเกลือ 1 ขวด
3. น้ำยาโพวิดีน หรือเบตาดีน 1 ขวด



วิธีการทำแผล

1. เตรียมชุดทำแผล น้ำยา ปลาสเตอร์ กรรไกร
2. ล้างมือให้สะอาดก่อนทำแผล
3. นำไม้พันสำลีชุบแอลกอฮอล์เช็ดรอบแผล โดยเช็ดวนออกไปด้านนอก ไม่ใช้แอลกอฮอล์เช็ดที่แผลเพราะจะทำให้แสบ และทำลายเนื้อเยื่อ
4. ใช้น้ำเกลือเช็ดแผลให้สะอาด และทายาโพวิดีนที่แผล
5. วางผ้ากอซปิดแผลและติดด้วยปลาสเตอร์ในลักษณะแนวขวางลำตัว
6. เมื่อทำแผลเสร็จ นำสำลีที่ใช้แล้วใส่ถุงปิดให้มิดชิด
7. ล้างมือให้สะอาด แล้วจึงมาเก็บอุปกรณ์ทำแผลให้เรียบร้อย สำหรับใช้ครั้งต่อไป

ข้อควรระวัง

1. การคลี่กระดาษชุดทำแผล ระวังอย่าให้ถูกด้านในกระดาษ เพราะผ้ากอซ สำลี จะสกปรกได้
2. การหยิบไม้พันสำลี ให้หยิบบริเวณปลายไม้
3. ขณะทำแผล ไม่ควรใช้ไม้พันสำลีที่สัมผัสถูกแผลมาแล้วมาจุ่มในขวดน้ำยาทำแผลอีกเพราะน้ำยาจะถูกปนเปื้อนเชื้อโรค และสิ่งสกปรกได้ ไม้พันสำลีที่ใช้เช็ดแผลแล้วต้องทิ้ง ไม่นำมาใช้ซ้ำอีก

ทุกครั้งที่ทำแผล ควรสังเกตแผลทุกครั้ง ถ้ามีอาการอักเสบ บวม แดงมากขึ้น หรือเป็นหนอง หรือเปลี่ยนเป็นสีดำคล้ำ ควรรีบไปพบแพทย์



ตู้ยาสามัญประจำบ้าน

ยานับเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต ในแต่ละบ้านจึงควรมีตู้ยาสำหรับเก็บยาที่จำเป็นบางชนิดไว้ใช้เวลาเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งไม่จำเป็นต้องพบแพทย์ เช่น ปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้หวัด เป็นต้น

ยาที่ควรมีไว้ในตู้ยาสามัญประจำบ้าน

1. ยาแก้ปวดลดไข้ ได้แก่ พาราเซตามอล ขนาด 500 มิลลิกรัม

ข้อบ่งใช้ ลดไข้และบรรเทาปวด

ขนาดและวิธีใช้ รับประทานทุก 4 - 6 ชั่วโมง
ผู้ใหญ่ครั้งละ 1 - 2 เม็ด ไม่เกินวันละ 8 เม็ด
เด็ก 6 - 12 ปี ครั้งละครึ่งเม็ด

คำเตือน ข้อควรระวังและข้อห้ามใช้
ไม่ควรใช้ยาติดต่อกันเกิน 5 วัน เพราะมีพิษต่อตับ

อาการไม่พึงประสงค์
เกิดผื่นที่ผิวหนัง

2. ยาแก้แพ้ ได้แก่ คลอร์เฟนิรามีน ขนาด 4 มิลลิกรัม

ข้อบ่งใช้ บรรเทาอาการลมพิษ ลดน้ำมูก

ขนาดและวิธีใช้ รับประทานทุก 6 - 8 ชั่วโมง
ผู้ใหญ่ครั้งละ 1 เม็ด
เด็ก 6 - 12 ปี ครั้งละครึ่งเม็ด

คำเตือน ข้อควรระวังและข้อห้ามใช้
ง่วงซึม ไม่ควรขับขี่ยานยนต์ หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร
ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

อาการไม่พึงประสงค์
ง่วงนอน



3. ยาแก้ไอน้ำดำ

ข้อบ่งใช้ ❖ บรรเทาอาการไอ

ขนาดและวิธีใช้ ❖ รับประทานทุก 3 - 4 ครั้ง

❖ ผู้ใหญ่ครั้งละ 1- 2 ช้อนชา

❖ เด็ก 6 - 12 ปี ครั้งละ 1 ช้อนชา

❖ เขย่าขวดก่อนใช้

คำเตือน ข้อควรระวังและข้อห้ามใช้

❖ ห้ามใช้ยาเกิน 3 วัน ห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี และคนชรา

อาการไม่พึงประสงค์

❖ ท้องผูก ง่วงนอน

4. ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ได้แก่ ยาอะลูมินา - แมกนีเซีย

ข้อบ่งใช้ ❖ บรรเทาอาการจุดเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ และปวดท้องเนื่องจากมีกรดมากในกระเพาะอาหาร หรือแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้

ขนาดและวิธีใช้ ❖ เคี้ยวยาก่อนกลืน

❖ รับประทานก่อนอาหารครึ่งชั่วโมงหรือหลังอาหาร 1 ชั่วโมง หรือเมื่อมีอาการ

❖ ผู้ใหญ่ครั้งละ 1 - 2 เม็ด

❖ เด็ก 6 - 12 ปี ครั้งละ 1 เม็ด

5. ยาขับลม ได้แก่ **คาร์มิเนทีฟ**

ข้อบ่งใช้ ❖ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และขับลม

ขนาดและวิธีใช้ ❖ รับประทานวันละ 3-4 ครั้ง

❖ ผู้ใหญ่ครั้งละ 1- 2 ช้อนโต๊ะ

❖ เด็ก 6 - 12 ปี ครั้งละ $\frac{1}{2}$ - 1 ช้อนโต๊ะ

6. ยาแก้ท้องเสีย ได้แก่ ผงน้ำตาลเกลือแร่ (ORS.)

ข้อบ่งใช้ ❖ ทดแทนการเสียน้ำในรายที่ท้องร่วง หรืออาเจียนมากๆ และป้องกันการขาดน้ำ

ขนาดและวิธีใช้
- เทผงยาทั้งซองละลายในน้ำสะอาด 750 มิลลิลิตร ดื่มมากๆ เมื่อมีอาการท้องร่วง ถ้าถ่ายบ่อยให้ดื่มบ่อยครั้งขึ้น ถ้าอาเจียนควรให้ดื่มทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง
- เด็กทารกดื่มทีละน้อยสลับกับน้ำเปล่าให้หมดขวดภายใน 24 ชั่วโมง และดื่มต่อไปจนกว่าอาการจะดีขึ้น
- เด็ก 1 - 6 ปี ดื่มให้หมดในเวลา 6 - 8 ชั่วโมง และดื่มต่อจนกว่าอาการจะดีขึ้น
- เด็ก 7 ปีขึ้นไป และผู้ใหญ่ให้ดื่มแทนน้ำวันละ 2 - 3 ซอง

คำเตือน ข้อควรระวังและข้อห้ามใช้
- ละลายน้ำเกิน 24 ชั่วโมงอาจจะบูดเสีย
- ถ้ายังอาเจียนมาก หน้ามืดจะเป็นลมหรือเหงื่อออกมาก ตัวเย็นให้ส่งโรงพยาบาลด่วน

7. ยาดมแก้วิงเวียน หน้ามืด ได้แก่ แอมโมเนียหอม

ข้อบ่งใช้
- ดมแก้วิงเวียนหน้ามืด

ขนาดและวิธีใช้
- ชุบสำลีดม

8. ยาครีมแก้ปวดบวม

ข้อบ่งใช้
- บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ

ขนาดและวิธีใช้
- ทาถูนวดบริเวณที่เป็น 3 - 4 เวลา

9. ยาทาแก้ผดผื่นคัน ได้แก่ คาลาไมน์โลชั่น

ข้อบ่งใช้
- บรรเทาอาการคันเนื่องจากผดผื่น

ขนาดและวิธีใช้
- ทาบริเวณที่เป็น 3 - 4 เวลา

10. ยาใส่แผล ได้แก่ โพวิโดน - ไอโอดีน

ข้อบ่งใช้
- รักษาบาดแผล

ขนาดและวิธีใช้
- ใช้สำลีชุบยาทาที่แผล

คำเตือน
- ถ้ามีอาการระคายเคืองหรือผื่นแดงให้หยุดใช้ยา



สร้างเสริมสุขภาพ ด้วย 6 อ.

การดูแลสุขภาพเบื้องต้น ต้องอาศัยหลัก 6 อ. ซึ่งประกอบด้วย อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อโรคยา อนามัยสิ่งแวดล้อม และอบายมุข เหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติให้ครบถ้วนอย่างจริงจัง และสม่ำเสมอเพื่อส่งเสริมให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

1. อาหาร ต้องรับประทานอาหารที่มีคุณค่าถูกหลักโภชนาการและมีความปลอดภัยต่อร่างกาย

2. ออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ครั้งละ 30 นาที อย่างน้อย 3 - 5 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ ซึ่งจะช่วยเรื่องของหัวใจ และหลอดเลือดได้ดี แต่ต้องออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพของตนเองด้วย

3. อารมณ์ และจิตใจ ดูแลรักษาอารมณ์ให้เบิกบานแจ่มใส และหาวิธีผ่อนคลายความเครียดเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

4. อนามัยสิ่งแวดล้อม คือ การปรับปรุงสิ่ง-แวดล้อมให้เอื้อและเหมาะสมต่อการส่งเสริมสุขภาพ จึงควรเก็บกวาดเช็ดถูบ้านและบริเวณบ้านให้สะอาด มีน้ำสะอาดดื่ม และใช้อย่างเพียงพอ มีส้วมที่ถูกสุขลักษณะ อากาศถ่ายเทสะดวก จัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้เป็นระเบียบ เพื่อความปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ไม่ทิ้งขยะในแหล่งน้ำ กำจัดแมลง และสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค

5. อโรคยา คือ การดูแลตนเองให้ห่างไกลจากโรคต่างๆ ซึ่งต้องหลีกเลี่ยงการกระทำใดๆ ที่จะมีผลทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น ต้องควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน ลดการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาล อาหารเค็ม ซึ่งช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

6. อบายมุข ต้นเหตุร้ายทำลายชีวิตและครอบครัว ควร **"ลด ละ เลิก"** เหล้า บุหรี่ ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ



ออกกำลังกายแต่ละวัย แบบไหนดี

การออกกำลังกายที่มีประโยชน์ต่อหัวใจ ปอด และหลอดเลือด คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อแขนขาแบบต่อเนื่องมีรูปแบบชัดเจนไม่น้อยกว่า 20 นาที และหนักพอที่จะทำให้หัวใจทำงานมากขึ้น

หนักแค่ไหน?

แค่พอเริ่มรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อยหรือสังเกตจากขณะออกกำลัง ถ้าพูดคุยไม่ไหวแสดงว่า หนักไป อาจคำนวณจาก

ชีพจรขณะพัก + 50% x (ชีพจรสูงสุด - ชีพจรขณะพัก)

ชีพจรสูงสุด = 220 - อายุ

ยกตัวอย่างเช่น ผู้ชายอายุ 40 ปี ชีพจรขณะพัก 80 ครั้งต่อนาที ดังนั้นชีพจรสูงสุดเท่ากับ 220 - 40 = 180 ควรออกกำลังกายให้ได้ชีพจร 80 + 50% (180-80) = 130 ครั้งต่อนาที เป็นต้น

ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่

1. เดิน ทำได้ง่ายที่สุด
2. วิ่งออกกำลังกายเบา ๆ
3. ขี่จักรยาน
4. ว่ายน้ำ เดินในน้ำ
5. เต้นรำ รำวง
6. เต้นแอโรบิก รำมวยจีน เป็นต้น

ข้อควรจำ

1. ถ้ามีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรือมีความเสี่ยงสูงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น อ้วน สูบบุหรี่ มีประวัติครอบครัวเป็นโรค ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง
2. ก่อนออกกำลังกาย ต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อน โดยออกกายบริหาร หรือเดินช้าๆ ประมาณ 5-10 นาที และเมื่อจะหยุดออกกำลังต้องค่อยๆ ผ่อนความหนักลง ห้ามหยุดทันที



หนูอยากหุ่นดี ผมกลัวอ้วนลงพุง

ไม่ยากเลยเพียงแค่อย่ากินอาหารจานด่วน และเน้นออกกำลังกายจะเป็นกีฬาอะไรก็ได้ เช่น ว่ายน้ำ ฟุตบอล แอโรบิก หรือโยคะ สลับวันกับการยกน้ำหนักเบาๆ หรือซิทอัพ เพื่อลดไขมันส่วนเกิน แต่ต้องให้นานประมาณ 30 นาที และทำสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ในกรณีอยากลดน้ำหนักต้องออกกำลังให้นานขึ้นกว่า 40 นาที เพื่อเผาผลาญไขมัน แต่ถ้ามีเวลาว่างก็เข้าฟิตเนสก็ได้

ผมทำงานไม่มีเวลาออกกำลังหรอก

คำพูดนี้ได้ยินกันบ่อยๆ แต่ลองฟังทางนี้ การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องมีรูปแบบขั้นตอนเฉพาะเสมอไป แต่ถ้าเรารู้จักเพิ่มกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันให้มากขึ้นก็พอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงได้ เช่น เดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ ระยะทางใกล้ๆ อย่าใช้รถใช้การเดินแทน เป็นต้น

กำลังตั้งท้องออกกำลังได้มั้ยคะ

ขั้นแรกต้องไปฝากครรภ์ก่อน เพื่อให้แพทย์ประเมินความเสี่ยงในการออกกำลังกาย เช่น ถ้ามีประวัติเคยแท้ง หรือมีเลือดออกผิดปกติ แพทย์จะแนะนำเป็นรายๆไป ถ้าปกติดีสามารถออกกำลังได้เลย แต่ต้องระวังในช่วงครรภ์ 5 เดือนขึ้นไป ห้ามนอนหงายออกกำลังกาย ง่ายที่สุดคือการเดิน การออกกำลังกายในน้ำ หรือเดินในน้ำ ฝึกบริหารกล้ามเนื้อหลัง และฝึกหายใจเข้าออก โดยหายใจเข้าลึกท้องป่อง แล้วหายใจออกให้ท้องแฟบ

แม่ อยากให้เบาหวานกับความดันลดลง ออกกำลังช่วยได้มั้ย

มีข้อมูลชัดเจนว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก สามารถช่วยลดน้ำตาลโคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอ-ไรด์ แอลดีแอล (ไขมันไม่ดี) และเพิ่มเอชดีแอล (ไขมันดี) ได้ ในคนที่มีปัญหาปวดเข่า แนะนำให้เดินพื้นราบ หรือเดินสู่วิ่งช้าๆ ก็ได้ เลี่ยงการออกกำลังกายชนิดที่ต้องกลั้นหายใจ เพราะจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มสูงได้

ปู่กับย่าจะออกกำลังแบบไหนดี

ตัวอย่างการฝึกทรงตัว เริ่มจากฝึกเกาะพนักเก้าอี้ งอสะโพก งอเข่า เหยียดสะโพก เหยียดขาด้านข้าง และฝึกเขย่ง ต่อมาฝึกปล่อยมือทีละข้างและปล่อยมือทั้ง 2 ข้าง แล้วทรงตัวให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำเช่นเดียวกันกับขาอีกข้างหนึ่ง

ฝึกออกกำลังกล้ามเนื้อหลัง ให้นอนคว่ำแล้วใช้ข้อศอกดันตัวยกขึ้นพร้อมหายใจเข้า งอศอกลดตัวลงพร้อมหายใจออก





ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยในแต่ละเขต

พื้นที่เขต	ศูนย์บริการสาธารณสุข	โทรศัพท์	โทรสาร
เขตพระนคร	ศบส.1 สะพานมอญ	0 2227 7874 0 2251 2970	0 2227 7874 ต่อ 31
	ศบส.9 ประชาธิปไตย	0 2282 8494	0 2282 8494 ต่อ 302
เขตพระโขนง	ศบส.32 มาริษ ตินตมุสิก	0 2331 9114	0 2331 1773
	ศบส.34 โพธิ์ศรี	0 2331 9438	0 2331 9438
เขตภาษีเจริญ	ศบส.47 คลองขวาง	0 2410 1810	0 2410 1810 ต่อ 102
	ศบส.62 ตวงรัชฎ์ฯ	0 2455 5804	0 2455 1771
เขตมีนบุรี	ศบส.43 มีนบุรี	0 2540 5615-6	0 2540 7343 ต่อ 405
เขตยานนาวา	ศบส.7 บุญมี ปุรุราชรังสรรค์	0 2284 2331 0 2284 2427-8	0 2284 2421
	ศบส.55 เตชะสัมพันธ์	0 2294 3247	0 2294 3247 ต่อ 21,22
เขตราชเทวี	ศบส.2 ราชปรารภ	0 2251 7735-37	0 2251 7735 -37 ต่อ 26
เขตราษฎร์บูรณะ	ศบส.39 ราษฎร์บูรณะ	0 2427 7949 0 2428 4406	0 2427 7949 0 2428 4406
	ศบส.58 ล้อม-พิมเสน ฟักอุดม	0 2427 7512	0 2427 7512 ต่อ 23
เขตลาดกระบัง	ศบส.45 ร่มเกล้า ลาดกระบัง	0 2543 0746-7 0 2543 0393	0 2543 0393 ต่อ 404
	ศบส.46 กันตารัติอุทิศ	0 2329 0320	0 2329 1412 ต่อ 11
เขตลาดพร้าว	ศบส.66 ตำหนักพระแม่กวนอิม โชคชัย 4	0 2539 4828 0 2539 4864	0 2539 4828
เขตวัฒนา	ศบส.21 วัดธาตุทอง	0 2391 6082 0 2392 2488	0 2391 6082
เขตสะพานสูง	ศบส.68 สะพานสูง	0 2372 2225-7	0 2372 2228
เขตสาทร	ศบส. 63 สมาคมแต้จิ๋วแห่งประเทศไทย	0 2675 9945-6	0 2675 9945 ต่อ 211



ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยในแต่ละเขต

พื้นที่เขต	ศูนย์บริการสาธารณสุข	โทรศัพท์	โทรสาร
เขตบางกอกน้อย	ศบส.30 วัดเจ้าอาม	0 2423 0234	0 2424 4479
เขตบางกอกใหญ่	ศบส.33 วัดหงส์รัตนาราม	0 2472 5895-6	0 2472 4706
เขตบางขุนเทียน	ศบส.42 ถนอม ทองสิมา	0 2415 2052	0 2415 2052 0 2416 8318
เขตบางคอแหลม	ศบส.12 จันทร์เทียง เนตรวิเศษ	0 2291 7637-8	0 2291 7639
	ศบส.14 แก้ว สีบุญเรือง	0 2211 2353	0 2211 9154
	ศบส.18 มงคล-วอน วังตาล	0 2211 0860-2	0 2211 9329
เขตบางแค	ศบส.40 บางแค	0 2455 3870	0 2455 3870 ต่อ 404
เขตบางซื่อ	ศบส.3 บางซื่อ	0 2587 0681	0 2586 9512
	ศบส.19 วงศ์สว่าง	0 2910 7314-5	0 2910 7313
เขตบางนา	ศบส.8 บุญรอด รุ่งเรือง	0 2361 6760-2	0 2361 6760-2 ต่อ 305
เขตบางบอน	ศบส.65 รักษาศุข บางบอน	0 2453 0636-7 0 2453 0526	0 2453 0632
เขตบางพลัด	ศบส.31 เอิบ-จิตร ทังสุบุตร	0 2434 7303-5	0 2424 5367
เขตบางรัก	ศบส.23 สีพระยา	0 2233 6329 0 2236 4055	0 2233 0782
เขตบึงกุ่ม	ศบส.50 บึงกุ่ม	0 2375 2897	0 2378 1601
	ศบส.56 ทับเจริญ	0 2184 2693-95	0 2519 4785
เขตปทุมวัน	ศบส.5 จุฬาลงกรณ์	0 2214 1057	0 2216 1297 ต่อ 14
	ศบส.16 ลุมพินี	0 2252 7776	0 2252 7776
เขตประเวศ	ศบส.57 บุญเรือง ล้ำเลิศ	0 2369 1886	0 2398 2047
เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย	ศบส.20 บมจ.ธนาคารนครหลวงไทย	0 2223 0004	0 2222 7876
เขตพญาไท	ศบส.11 ประดิพัทธ์	0 2271 1122	0 2278 5535
	ศบส.51 วัดไผ่ตัน	0 2279 8972	0 2278 4247

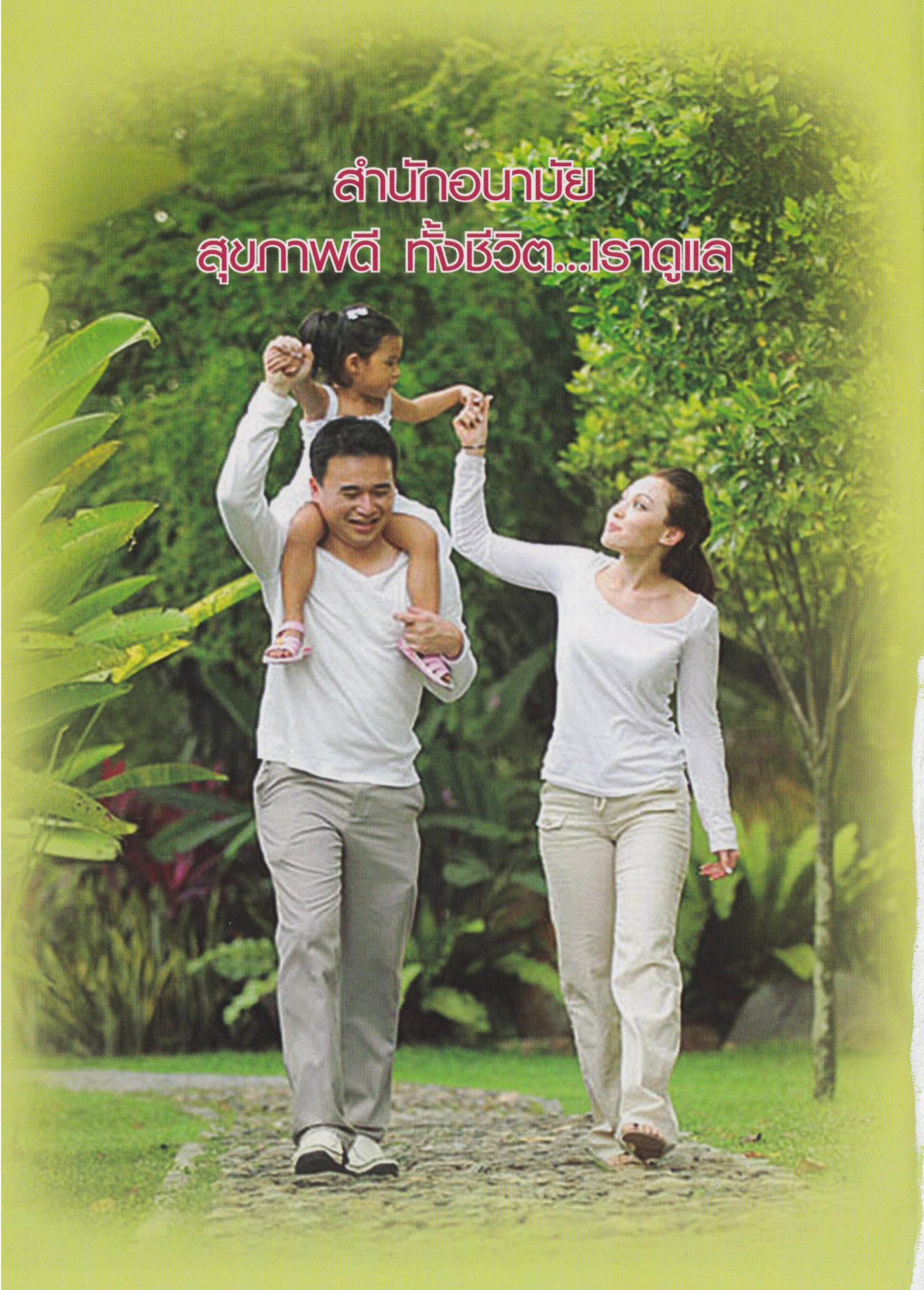


ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยในแต่ละเขต

พื้นที่เขต	ศูนย์บริการสาธารณสุข	โทรศัพท์	โทรสาร
เขตคลองเตย	ศบส.10 สุขุมวิท	0 2258 4892	0 2259 2523
	ศบส.41 คลองเตย	0 2249 1385 0 2240 2056	0 2249 7543
เขตคลองสาน	ศบส.28 กรุงธนบุรี	0 2437 2009 0 2438 8387	0 2437 2057
เขตคลองสามวา	ศบส.64 คลองสามวา	0 2548-0495-8	0 2548 0499
เขตจตุจักร	ศบส.17 ประชานิเวศน์	0 2591 6306 0 2582 5768	0 2588 2059
	ศบส.24 บางเขน	0 2599 9607 0 2597 1342	0 2579 1921
เขตจอมทอง	ศบส.29 ช่วง นุชเนตร	0 2476 6493 0 2476 6495-6	0 2476 6628
เขตดินแดง	ศบส.4 ดินแดง	0 2246 1553	0 22461554
	ศบส.52 สามเสนนอก	0 2276 5996 0 2275 6579	0 2277 6112
เขตดอนเมือง	ศบส.60 รสสุคนธ์ มโนชญากร	0 2565 5257	0 2565 5258
เขตดุสิต	ศบส. 6 สโมสรวัฒนธรรมหญิง	0 2282 8493 ต่อ 16	0 2282 8493 ต่อ 16
	ศบส.38 จิ๊ด – ทองคำ บำเพ็ญ	0 2241 8378-82	0 2241 8378 -82 ต่อ 115
เขตตลิ่งชัน	ศบส.49 วัดชัยพฤษมาลา	0 2424 9410	0 2433 6136
เขตทวีวัฒนา	ศบส.67 ทวีวัฒนา	0 2441 4680-4	0 2441 4680-4 ต่อ 406
เขตทุ่งครุ	ศบส.54 ทัศน์เอี่ยม	0 2426 3514	0 2426 3321
	ศบส.59 ทุ่งครุ	0 2464 3057	0 2463 5621
เขตธนบุรี	ศบส.26 เจ้าคุณพระประยุรวงศ์	0 2465 0014	0 2465 06999
	ศบส.27 จันทร์ ฉิมไพบูลย์	0 2465 1000	0 2465 0028
	ศบส.36 บุคคโล	0 2468 5297	0 2476 5801
เขตบางกะปิ	ศบส.35 หัวหมาก	0 2374 3550	0 2374 5686

ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัยในแต่ละเขต

พื้นที่เขต	ศูนย์บริการสาธารณสุข	โทรศัพท์	โทรสาร
เขตสายไหม	ศบส.61 สังวาลย์ ทัสนารมย์	0 2536 0163	0 2536 0162
เขตสัมพันธวงศ์	ศบส.13 ไมตรีวานิช	0 2222 7875	0 2224 5436
เขตสวนหลวง	ศบส.22 วัดปากบ่อ	0 2245 4360 0 2224 5436 0 2321 2683 0 2321 8813	0 2321 2683 ต่อ 301
	ศบส.37 ประสงค์ - สุดสาคร ตู้จินดา	0 2362 5238 - 40	0 2362 5242
เขตหนองจอก	ศบส.44 ลำผักชี หนองจอก	0 2988 1633-6	0 2988 1990 0 2543 1083
เขตหนองแขม	ศบส.48 นาควัชระอุทิศ	0 2421 2147-9	0 2421 7823
เขตหลักสี่	ศบส.53 ทุ่งสองห้อง	0 2575 2650-2	0 2547 6348
เขตห้วยขวาง	ศบส.15 ลาดพร้าว	0 2541 8380	0 2541 8382
	ศบส.25 ห้วยขวาง	0 2277 2660 0 2276 5995	0 2 2276 5995 ต่อ 108


สำนักอนามัย
สุขภาพดี ทั้งชีวิต...เราดูแล

ใบตอบรับ
หนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เล่ม 1

ขอความร่วมมือตอบแบบประเมินความพึงพอใจฯ เพื่อนำผลไปใช้ในการพัฒนา ปรับปรุงการผลิตหนังสือฯในโอกาสต่อไป

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ และเติมข้อความตามความคิดเห็นของท่าน

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

   1.1 เพศ ชาย ☐ หญิง

   1.2 อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 21 – 30 ปี ☐ 31- 40 ปี ☐ 41-50 ปี ☐ 51-60 ปี ☐ 60 ปีขึ้นไป

   1.3 การศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา ☐ ปวช. / ปวส. ☐ ปริญญาตรี ☐ สูงกว่า ปริญญาตรี ☐ อื่น (โปรดระบุ)..................

   1.4 อาชีพ ☐ นักเรียน / นักศึกษา ☐ ข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ ☐ พนักงานบริษัท ☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ รับจ้าง ☐ ไม่ได้ประกอบอาชีพ ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ)..................................

2. ท่านมีความพึงพอใจหนังสือการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน

รายละเอียด	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. รูปแบบหนังสือ					
2. เนื้อหา					
3. ขนาดรูปเล่ม					
4. รูปแบบอักษร					
5. ความสวยงาม/น่าสนใจ					
6. ความรู้ที่ได้รับจากหนังสือฯ					
7.ประโยชน์ที่ได้รับจากการอ่าน					

3. ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ..
....
....

กรุณาส่งคืน : สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
123 ถ.มิตรไมตรี แขวงดินแดง เขตดินแดง กทม. 10400

มหานครสุขภาพดี

ทุกชีวีแข็งแรง ทุกแห่งปลอดโรค

Accomplishing Health For Citizen And City

สำนักอนามัย
กรุงเทพมหานคร

สำนักงานพัฒนาระบบสาธารณสุข
สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์/โทรสาร 0 2203 2855
www.bangkok.go.th/health @bma.health

สพธ.05/02/61

ห้ามจำหน่าย

การดูแลสุขภาพสำหรับประชาชน เล่ม 1